**Konzeption Übungsleiter\*in C**
DOSB-C-Lizenzausbildung des Hamburger Sportbundes, Landessportverbandes Schleswig-Holstein und des Landessportbundes Mecklenburg-Vorpommern

Inhalt

[Vorwort: Leitfragen und neue Anforderungen an Übungsleiter\*innen in Sportvereinen 3](#_Toc178753146)

[DIDAKTISCH-METHODISCHE HINWEISE FÜR LEHRPERSONEN 3](#_Toc178753147)

[Lernziele bewusstmachen 3](#_Toc178753148)

[Lernprozesse begleiten 4](#_Toc178753149)

[Lernprozessförderndes Feedback geben 5](#_Toc178753150)

[Lernerfolgskontrolle 5](#_Toc178753151)

[Lehr-Lernmaterialien 5](#_Toc178753152)

[Weiterführendes Wissen 6](#_Toc178753153)

[1 IM SPORTVEREIN HANDELN UND VEREINSLEBEN MITGESTALTEN 7](#_Toc178753154)

[1.1 Strukturen und Aufgaben des organisierten Sports 7](#_Toc178753155)

[1.2 Bildungsmöglichkeiten im organisierten Sport 8](#_Toc178753156)

[1.3 Rechtliche Grundlagen für Übungsleiter\*innen und Trainer\*innen 9](#_Toc178753157)

[1.4 Versicherungsschutz im Sportverein 11](#_Toc178753158)

[1.5 Sport als Spiegel der Gesellschaft 12](#_Toc178753159)

[1.5.1 Sport mit Haltung – Teilhabe und Vielfalt ermöglichen 12](#_Toc178753160)

[1.5.2 Achtsamkeit und Schutz vor sexualisierter Gewalt 13](#_Toc178753161)

[1.5.3 Umwelt- und Klimaschutz im Sportverein 14](#_Toc178753162)

[**2** **TRAINING GESTALTEN** 15](#_Toc178753163)

[2.1 Training, Trainingsprinzipien, Superkompensation, Leistungsfaktoren 15](#_Toc178753164)

[2.2 Der menschliche Körper in Bewegung – anatomische und physiologischeGrundlagen 16](#_Toc178753165)

[2.3 Motorische Entwicklung – Motorisches Lernen 19](#_Toc178753166)

[2.4 Konditionelle und koordinative Fähigkeiten 20](#_Toc178753167)

[2.5 Aufbau und Planung einer Trainingsstunde 32](#_Toc178753168)

[2.6 Kleine Spiele: Spielen und variieren 36](#_Toc178753169)

[2.7 Sporttauglichkeit und Medikamentenmissbrauch 36](#_Toc178753170)

[3 SPORTLER\*INNEN FÜHREN UND ANLEITEN 37](#_Toc178753171)

[3.1 Werte und Motive im Sport 38](#_Toc178753172)

[3.2 Die Sportler\*innen im Blick - In Gruppen agieren, den Einzelnen trainieren 39](#_Toc178753173)

[3.3 Sportler\*innen anleiten – eine Frage der Kommunikation 41](#_Toc178753174)

[3.4 Sportler\*innen und Sportgruppen führen - den eigenen Führungsstil finden 45](#_Toc178753175)

[4 Praxiskoffer 47](#_Toc178753176)

[4.1 Aufstellungsformen (Grundkurs) 47](#_Toc178753177)

[4.2 Vorlage zur Stundenplanung (Grundkurs) 47](#_Toc178753178)

[4.3 Spielesammlung 47](#_Toc178753179)

[4.4 Arbeitsblätter der Referent\*innen 47](#_Toc178753180)

[ANLAGEN 47](#_Toc178753181)

[Grundkurs (weiterführende Informationen zur Ausbildung) 47](#_Toc178753182)

[Aufbaukurs 47](#_Toc178753183)

(Für Lehrkräfte/Lehrreferent\*innen/Dozent\*innen und Mitgliedsverbände)

Grau Inhalte der Grundkurskonzeption und Wiederholung im Aufbaukurs

Schwarz Inhalte Aufbaukurs

# Vorwort: Leitfragen und neue Anforderungen an Übungsleiter\*innen in Sportvereinen

Beim Erstellen der Ausbildungskonzeption stellten sich folgende Leitfragen

**Anforderungen:** Was sind die typischen Anforderungssituationen an Übungsleiter\*innen?

**Lehr-/Lernziele:** Was kann ein/eine Ausbildungsabsolvent\*in nach der Ausbildung bewältigen?
 Was sollen Ausbildungsabsolven\*in WISSEN? Was sollen sie KÖNNEN?
**Lehr-/Lerninhalte:** Welche Inhalte benötigt dafür ein/eine Ausbildungsabsolvent\*in? Welche Inhalte sind
 leistbar?

Breitensportgruppen verfolgen unterschiedliche Zwecke. Und doch vereint alle, dass aufgrund von zunehmenden Sitzzeiten und wachsendem Bewegungsmangel körperliche Leistungsvoraussetzungen in unserer Gesellschaft zurückgehen. Was in der Vergangenheit bei der Mehrheit unserer Gesellschaft als gegeben vorausgesetzt werden konnte, muss bei vielen Anfänger\*innen in unseren Vereinen noch erworben werden.[[1]](#footnote-1) Das ist nicht nur gesundheitsrelevant, sondern stellt Übungsleiter\*innen vor neue Anforderungen, um Sportstunden für Anfänger\*innen ebenso wie für langjährige Vereinsmitglieder gut (differenziert) zu gestalten.

Aus dieser Haltung heraus wurde im Nordverbund Bildung, d.h. gemeinsam mit dem Landessportverband Schleswig-Holstein, dem Hamburger Sportbund und dem Landessportbund Mecklenburg-Vorpommern, diese Ausbildungskonzeption erstellt. Sie beschreibt detaillierte typische Anforderungssituationen, leistbare Lernziele ebenso wie didaktisch reduzierte Inhalte.

# DIDAKTISCH-METHODISCHE HINWEISE FÜR LEHRPERSONEN

## Lernziele bewusstmachen

Es ist wichtig, dass Lehrpersonen Teilnehmer\*innen zu Beginn der Ausbildung oder der Einführung neuer Lehr-Lernthemen auf ihren Lernprozess innerhalb der Ausbildung einstimmen, z.B. indem typische Anforderungssituationen aufgezeigt werden und der individuelle Bezug der Teilnehmer\*innen dazu reflektiert wird. Somit können Teilnehmer\*innen ihre Lernvoraussetzungen ermitteln, d.h. vorhandene Kompetenzen, objektives Wissen und individuelle Erfahrungen. Darauf aufbauend können sich Teilnehmer\*innen ihrer Lernziele bewusstwerden und Lehrpersonen können Lernprozesse im Ausbildungsprozess strukturiert begleiten.

## Lernprozesse begleiten

Um Wissen und Kompetenzen zu erwerben sind drei Lehr-Lernschritte zu gehen – beim Ersterwerb neuer Themen ebenso fortlaufend während der Ausbildung.

**WISSEN aneignen lassen**

Teilnehmer\*innen aktivieren ihr Vorwissen und eignen sich neues Wissen an (Arbeitsblatt 1 Wissen aneignen) unter Begleitung der Lehrperson.

Bei der Einführung neuer Lehr-Lernthemen:

* Lehrpersonen verstehen sich als Lernbegleiter\*in und lassen Teilnehmende das Wissen sich selber aneignen (Lernmaterial bereitstellen, geben einführende und begleitende Impulse)
* Lehrpersonen lassen Teilnehmer\*innen ihren Wissenserwerb vorstellen, moderieren den Lernprozess, ergänzen/lösen auf, wenn notwendig

Wiederholend während der Ausbildung:

* Lehrpersonen bauen Wissenswiederholungen zur Lernfestigung ein (zu Beginn eines neuen Ausbildungstages, am Ende eines Ausbildungstages, in neuen Kontexten)

**ERLEBEN lassen**

Lehrpersonen lassen Teilnehmer\*innen Ausbildungsinhalte erleben, u.a. bei den Trainingsmethoden in Form von Modellstunden (Arbeitsblatt 2 Erleben und reflektieren).

* Lehrpersonen begleiten Teilnehmer\*innen und reflektieren den Lernprozess mit folgenden Fragen:
* Was habe ich erlebt und empfunden? Wie lange konnte ich eine gestellte Belastung durchhalten? (eigene Körperwahrnehmung reflektieren)
* Wie geht es den anderen in der Gruppe? Belastung und Beanspruchung in der Gruppe reflektieren (moderieren),
* Wie wurde auf Unterschiede eingegangen? Variationsmöglichkeiten erarbeiten
* Was war das Ziel? Worauf muss ich achten? Methode reflektieren

**ANWENDEN lassen**

Nachdem neue Lernthemen erlebt und reflektiert wurden, können Teilnehmer\*innen diese Lernthemen zielgruppenspezifisch für die eigene Trainingsgruppe praktisch anwenden.

* Lehrpersonen begleiten Teilnehmer\*innen und reflektieren den Lernprozess mit folgenden Fragen:
* Was bedeutet das für „meine“ Trainingsgruppe? Was kann ich anderen zutrauen? (theoretische Ebene – Lebensweltbezug)
* Wie ist die Umsetzung von mir/der anderen Teilnehmer\*innen gelungen? (praktische Ebene - Lernreflexion)
* Wie sicher fühle ich mich in der Durchführung des Ausbildungsinhaltes? Was nehme ich mir für die nächste Sportstunde mit? (Lernfortschritte reflektieren)

Im Ausbildungsverlauf erhalten Teilnehmer\*innen immer wieder Möglichkeiten, Lernthemen in neuen, komplexeren Szenarien anzuwenden und auszuprobieren, u.a.

* zielgruppenspezifisches Training der konditionellen / koordinativen Fähigkeiten und Fertigkeiten, z.B. Parcours mit Großsportgeräten aufbauen
* Rollenvergabe z.B. Umgang mit unmotivierten Sportler\*innen
* unterschiedliche Fallsituationen besprechen … (wiederholen und festigen).
* spezifische Erwärmung gestalten,
* Möglichkeiten des Outdoortrainings,
* Zirkeltraining als Koordinationstraining, als Kraftzirkel - mit/ohne Geräte

## Lernprozessförderndes Feedback geben

Nach unterschiedlichen Anwendungsfeldern und insbesondere nach Lehrversuchen, in denen Teilnehmer\*innen Ihr Wissen und Können anwenden und demonstrieren können, profitiert die gesamte Lerngruppe von einem persönlichen und wertschätzenden Feedback.

Mit dem R.E.V.I.E.W. Gesprächsleitfaden des neuseeländischen Sport-Dachverbandes (siehe Anlage „Mit dem R.E.V.I.E.W. Leitfaden wirksames Feedback geben“) wurde ein Instrument entwickelt, dass Lehrpersonen hilft, ein Feedbackgespräch Kriterien geleitet und wertschätzend in der Lerngruppe zu moderieren. Er ist anschlussfähig an das Modell von Hattie und Timperley zum lernprozessfördernden Feedback (2007) und überträgt die drei Phasen „Feed-back“, „Feed-up“ und „Feed-forward“ durch Fragen der Lehrperson in ein natürliches Gruppengespräch.

## Lernerfolgskontrolle

Lernerfolgskontrollen erfolgen fortlaufend während der Ausbildung aufgrund der anwendungsbezogenen Gestaltung von Lernprozessen. Teilnehmer\*innen ebenso wie Lehrpersonen erhalten somit Feedback auf ihren Lern- bzw. Lehrprozess und können diesen an den Kriterien und Indikatoren zum Erwerb einer DOSB-Lizenz Übungsleiter\*in C einordnen und anpassen, siehe Anlage Beobachtungsprotokoll.

Eine Lizenz kann an Teilnehmer\*innen ausgestellt werden, wenn eine sportpraktische Lehrprobe „bestanden“ wird, siehe Anlage Beobachtungsprotokoll. Diese Lehrprobe setzt sich zusammen aus einem Stundenentwurf und der sportpraktischen Durchführung wesentlicher Anteile des Stundenentwurfes. Das Lehrteam entscheidet entsprechend dem Lernprozess der Teilnehmer\*innen während der Ausbildung, welche Stundenanteile wesentlich und somit durchzuführen sind.

## Lehr-Lernmaterialien

Der Lehr-Lernprozess wird unterstützt durch

* das Grundkursmaterial.
* Arbeitsmaterialien für Teilnehmer\*innen und für Lehrpersonen, die Sportverbände gemeinsam mit Lehrpersonen entwickeln und fortlaufend anpassen können. Dies sind z.B.:

|  |  |
| --- | --- |
| **für Teilnehmer\*innen** | **für Lehrpersonen** |
| Beobachtungsbogen für eine Sportstunde und Lehrprobe | Physiologie der Frau und ihr Menstruationszyklus |
| Fallbeispiele für schwierige Situationen | Beobachtungsbogen für eine Sportstunde und Lehrprobe (Indikatoren) |
| Rollenkarten | Übersichtstabelle über die kognitive, sozial-emotionale und körperliche Entwicklung des Menschen |
| Beeinträchtigungen erleben | Muskelabbau im Alter |
| Gesprächsleitfaden des neuseeländischen Sport-Dachverbandes - Mit dem R.E.V.I.E.W. Leitfaden wirksames Feedback geben. | Gruppenphasen-Modell nach Bruce Tuckman |
|  | Kernlehrmittel Jugend+Sport, Schweizerische Eidgenossenschaft, Bundesamt für Sport BASPO, 2016, S. 16 – 25 |
|  | Ordner Fit für die Vielfalt:Das Kurvenmodell, S. 79-80 |
|  | Das 4-Ohren-Modell  |
|  | Übersicht Gefahrenquellen (LSB NRW, Basismodul) |

* die GELBE REIHE „Trainingslehre Materialien SII“ aus dem Westermann Verlag (ISBN 978-3-507-10092-3), welche einheitliches und aktuelles Nachschlagewerk sowie Faktenquelle für Referent\*innen und Teilnehmende darstellt.

## Weiterführendes Wissen

Weiterführendes Wissen ist kein Pflichtbestandteil oder Standardinhalt der Ausbildung. In Abhängigkeit der Teilnehmer\*innen, ihrem Lernstand und Lerntempo können einzelne Teilnehmer\*innen entsprechend gefördert werden bzw. es ermöglicht, Themenkomplexe zu komplettieren oder auf vertiefenden Fortbildungen zu verweisen.

# IM SPORTVEREIN HANDELN UND VEREINSLEBEN MITGESTALTEN

|  |
| --- |
| Strukturen und Aufgaben des organisierten Sports |
| **Typische Anforderungssituationen** eines/einer Übungsleiter\*in/Trainer\*in  | * Übungsleiter\*innen/Trainer\*innen (ÜL/T) sind für Mitglieder die ersten Ansprechpartner\*innen im Verein, sie erreichen vielfältige Fragen und organisatorische Aufgaben. 🡪 Was liegt davon in ihrem Verantwortungsbereich? 🡪 Wie ist mit den anderen Fragen zu verfahren?🡪 Klärung der eigenen Aufgaben mit dem Vorstand

Beispiele: * Mitgliedsanträge verteilen und einsammeln
* Trikotkauf, weitere Hallenzeiten besorgen, Saisonabschluss organisieren
* Ansprechpartner\*innen und Verfahren im eigenen Verein kennen
* Auf sportfachliche und sportorganisatorische Fragen Antworten finden (Spielbetrieb/-regeln, Ausbildungsvoraussetzungen, …), ebenso innerhalb und außerhalb des Vereins Unterstützung suchen
* ÜL/T bewegen sich in demokratischen Entscheidungsprozessen des organisierten Sports.
 |
| **Lehr-/Lernziele** | **Lehrinhalte** |
| * ÜL/T kennen das Wesen des Vereinssports (ebenso Unterschied zu kommerziellen Sportanbietern)
* kennen demokratische Entscheidungsprozesse im organisierten Sport, und wissen, dass diese Mitbestimmung, Vielfalt und Teilhabe ermöglichen
* haben Klarheit über eigene Aufgaben im Verein, u.a. was kann man als Ansprechpartner für Mitglieder leisten, ggf. Auftrag mit Vorstand klären
* kennen Strukturen und Ansprechpartner\*innen im eigenen Verein, ebenso in zuständigen Sportverbänden, um Unterstützung bei organisatorischen und bei sportfachlichen Fragen zu erhalten
 | Wesen des Vereinssports * Als bürgerliche Vereinigung organisiert sich der Vereinssport basisdemokratisch und basiert auf ehrenamtlichem Engagement ihrer Mitglieder
* Demokratische Prinzipien im Sport: Teilhabe und Mitbestimmung organisieren und Mitgestaltung ermöglichen, Beispiel: Jugendarbeit im Sport – Sportjugend (Bewusstsein über sportpolitische Einflussnahme, erfordert auch die Kompetenz zur Mitgestaltung)
* Solidarprinzip: Man ist nicht nur für sich verantwortlich, sondern für die Mitglieder der Gemeinschaft (Vereinssport); gemeinsame Ziele verfolgen
* Vereinssport ist gemeinnützig und nicht gewinnorientiert
* Unterscheidung zu kommerziellen Anbietern: Diese arbeiten gewinnorientiert mit Kunden; Vereine müssen ihre Mittel zweckgebunden und satzungsgemäß einsetzen zum Interesse ihrer Mitglieder

Struktur/Aufbau Sportvereine *Wer ist wofür zuständig? Wie funktioniert mein Verein?** Aufbau Sportverein (siehe Lehrmaterial/Satzung des Vereins)
* Auftrag, Zuständigkeiten, Grenzen eines ÜL/T)
* Anbindung; Ansprechpartner\*innen im Sportverein
* Was sind die Gremien meines Vereins?Was kann ich wie mitgestalten? (Mitglied, Abteilungsleiter\*in, Vorstandsmitglied, …)

Sportselbstverwaltung – Verbandsstruktur* Warum gibt es Vereine/Verbände?
* Sportfachliche und sportartübergreifende Sportverbände kennen (Duales System)
* Länderspezifik: Mitgliederzahlen/Mitgliederverteilung (Statistiken); öffentliche Sportverwaltung (z. B. wie bekommt man Hallenzeiten?)
 |

|  |
| --- |
| Bildungsmöglichkeiten im organisierten Sport |
| **Typische Anforderungssituationen** eines/einer Übungsleiter\*in/Trainer\*in  | * Lizenzen erwerben und verlängern
* Lizenzen fördern lassen
* Weiterführendes, vertiefendes Wissen erwerben
 |
| **Lehr-/Lernziele** | **Lehrinhalte**  |
| * ÜL/T haben einen Überblick über Bildungsmöglichkeiten im organisierten Sport
* wissen, was sie tun müssen, um Lizenzen zu erwerben, beantragen, verlängern und fördern zu lassen
 | * Welche Qualifizierungsmöglichkeiten gibt es? (bundesweit einheitliche und standardisierte Ausbildungs- und Fortbildungsstrukturen)
* Gültigkeit einer Lizenz, wo und wie Lizenzerwerb und Lizenzverlängerung?
* Voraussetzungen C-Lizenzausstellung: Erste Hilfe Grundausbildung, Nachweis über Mitgliedschaft in einem Sportverein, Ausbildungsnachweis, Unterschrift Ehrenkodex
 |

|  |
| --- |
| Rechtliche Grundlagen für Übungsleiter\*innen und Trainer\*innen**Typische Anforderungssituationen** eines/einer Übungsleiter\*in/Trainer\*in* Aufsicht bei Minderjährigen übernehmen
	+ Wann beginnt und endet die Aufsicht bei Minderjährigen?
	+ Was ist bei der Aufsicht von Minderjährigen zu beachten?
	+ Was passiert im Schadensfall? (u.a. Haftpflichtschaden, Aufsichtspflichtverletzung)
	+ Was passiert, wenn ein Kind nicht abgeholt wird? Darf das Kind ggf. alleine nach Hause gehen?
	+ Was, wenn Aufsicht kurzfristig nicht ausgeübt werden kann?
	+ Dürfen Minderjährige die Aufsicht übernehmen?
	+ Was dürfen Minderjährige in welchem Alter tun? Müssen sie immer unter Aufsicht sein?
	+ Was kann ÜL/T bei Aufsichtspflichtverletzungen passieren?
* Was ist im öffentlichen Raum bei der Betreuung minderjähriger Sportler\*innen zu beachten? (Jugendschutz)
* Fürsorge für Sportler\*innen übernehmen - Unfallrisiken erkennen und Gefahren vermeiden – u.a. Sportstätten und Geräte sichten
* Mit personenbezogenen Daten umgehen, u.a. in Teilnehmer\*innen-/ Anwesenheits-/Kontakt-/Meldelisten, in „WhatsApp“-Gruppen, beim Erfassen von Gesundheitsdaten, beim Erstellen und Veröffentlichen von Bildern (u.a. bei Minderjährigen), bei Berichten in der Öffentlichkeitsarbeit, u. a. (Datenschutz / DSGVO)
 |
| **Lehr-/Lernziele** | **Lehrinhalte**  |
| Fürsorge und Aufsichtspflicht* ÜL/T entwickeln Bewusstsein, dass im Sport immer etwas passieren kann und verstehen die Notwendigkeit, sorgfältig vorzubereiten, durchzuführen und auszuwerten
* kennen Unfallrisiken und können einschreiten, um sie zu vermeiden
* erlangen Handlungssicherheit, indem sie notwendiges Wissen und Fakten zur Haftung erhalten
* kennen Regelungen des Jugendschutzgesetztes und können diese im Sportverein als öffentlichen Raum umsetzen
* wissen, was personenbezogene Daten sind und können Maßnahmen zum Schutz dieser ergreifen
 | Fürsorge und Aufsichtspflicht* Wann beginnt und endet Aufsichtspflicht?

(Gesetzliche und vertragliche Aufsichtspflicht / der Sportverein und seine Erfüllungsgehilfen)* Wie hat es der Verein geregelt?
	+ - Was sollte mit dem Vorstand und mit den Eltern geklärt werden? (z. B. Beginn und Ende der Aufsichtspflicht, Notfalltelefonnummer, was passiert, wenn Kind nicht abgeholt wird? Darf das Kind ggf. alleine nach Hause gehen?)
		- Was, wenn Aufsicht kurzfristig nicht ausgeübt werden kann? (z. B. Vorstand informieren, zuverlässige Ersatzperson bestellen, …)
		- Zur eigenen Absicherung: Vereinbarung mit Eltern direkt abschließen, dass Aufsichtspflicht erst mit Beginn des Trainings in der Sportstätte beginnt

Grundregeln zur Erfüllung der Aufsicht (Die „vier Gebote“ der Aufsicht)1. Sich informieren - Situation beurteilen)
2. Belehren und warnen - auf Gefahren aufmerksam machen, klare Verhaltensregeln aufstellen, ggf. Sanktionen ankündigen
3. Überwachen/beaufsichtigen - Einhaltung der Regeln, Gruppensituation, ...
4. Eingreifen, wenn nötig, angekündigte Sanktionen durchführen
* Oft sind Entscheidungen des/der ÜL/T erforderlich. Entscheidungsfreiheit besteht, aber sorgfältig abwägen und „im Ernstfall“ Entscheidung begründen können
* Was passiert im Schadensfall? - Haftpflicht und strafrechtliche Relevanz
* Einordnung fährlässig, grob fahrlässig, vorsätzlich
* Als Verrichtungsgehilfe ist man bei Fahrlässigkeit über den Verein versichert, der Verein kann in Regress gehen bei grober Fährlässigkeit und Vorsätzlichkeit
* Info: Lehrmaterial LSV SH, S. 10 präzisiert entsprechend der Funktion (Selbständig, Angestellt, Ehrenamtlich, Haftung von Mitgliedern und der Verein selbst)

Anwendungsbereich: Gefahrenquellen in Sportstätten reflektieren und Gebote der Aufsichtspflicht berücksichtigen* Unfallrisiken erkennen und vermeiden

Jugendschutzgesetz* Sportverein als „Öffentlichen Raum“ verstehen
* Überblick über gesetzlichen Regelungen
* Praxis: Regelverstöße stehen im Spannungsfeld gesetzlicher Vorgaben und pädagogischer Anforderungen (Bezug zu „Gruppen führen und anleiten“), Beispiel Alkohol: Was tun bei Regelverstoß? Ggf. gesetzlich erlaubt, aber pädagogischer Anspruch: kein Alkohol im Sport 🡪 pädagogisch Haltung zeigen (man muss nicht von Allen gemocht werden)

Datenschutz:* Was sind personenbezogene Daten (u. a. die Besonderheit gesundheitsbezogener Daten)?
* Was müssen ÜL/T beachten? Bsp. Umgang mit Teilnehmer\*innen-/ Anwesenheits-/ Melde-/ Kontaktlisten, Nutzung von „WhatsApp“-Gruppen, Erfassen und Umgang mit Gesundheitsdaten, Fotos/Videos erstellen, u.a. bei Minderjährigen, diese teilen/ veröffentlichen 🡪 Social Media, Zeitungsartikel, Homepage
* Datenschutzgesetze (DSGVO)

Steuerrechtliche Informationen *Abgrenzung zu einer rechtsverbindlichen Auskunft****!!!**** Anstellungsverhältnis im Sportverein - Kategorien der bezahlten Mitarbeit,
* Informationspflicht der ÜL/T in ihrer Steuererklärung
* Bezug zur Auftragsklärung mit Vorstand
 |
| * kennen Unfallrisiken und können diese vermeiden
 | Sporteinheit durchführen unter der Perspektive Unfallrisiken vermeiden* Funktionssicherheit der Geräte prüfen
* Möglichkeiten der sicheren Sportausübung (u.a. Absichern von Aufbauten, Stolperfallen beseitigen, kein Schmuck beim Sport treiben)
 |

|  |
| --- |
| Versicherungsschutz im Sportverein**Typische Anforderungssituationen** eines/einer Übungsleiter\*in/Trainer\*in* Sportler\*in/ÜL/T verletzt sich während des Trainings
* Versicherungsschutz besteht über private Vorsorge, Sportversicherung und VBG - wann haftet wer?
* Mit Privat-PKW zum Wettkampf (Zusatzversicherung?!)
* Meldebogen verwenden und einreichen (wo?)
* Nichtmitglieder – Zusatzversicherung erforderlich bei Schnuppertraining
* Wegeunfälle – Wann ist man versichert?
* Sachschäden in Hallen – es geht etwas kaputt
* Diebstahl von Privateigentum
 |
|  **Lehr-/Lernziele** | **Lehrinhalte**  |
| * ÜL/T kennen Grundabsicherung der ARAG-Sportversicherung, ebenso Notwendigkeiten für Zusatzversicherungen
* Bei Sportunfällen: Meldebogen und Meldefristen kennen; Meldekette im eigenen Verein kennen
* Kennen den Versicherungsschutz der VBG - bei Unfällen mit Personenschaden besteht in vielen Fällen ein gesetzlicher Versicherungsschutz der VBG u.a. für ÜL/T, der über den Mitgliedsbeitrag beim LSB geregelt ist.
 | Drei Versicherungsbereiche: 1. Privatversicherungen2. Sportversicherung 3. VBG Sportversicherung - Länderspezifisch* Prinzipien vorstellen
* Leistungen des Sportversicherungsvertrages aufzeigen, ebenso Möglichkeiten für ZusatzversicherungenBeispiel: KFZ- und Nichtmitgliederversicherung, bei Bedarf Klärung mit dem Verein

Verwaltungsberufsgenossenschaft (VBG)= gesetzliche Unfallversicherung mit außergewöhnlich großem Leistungsumfang *Im Rahmen der Präventionsangebote der VBG für Mitglieder:* * kostenfreie Erste Hilfe-Angebote
* kostenfreie Tages- und Wochenendschulungen in unterschiedlichen Themen für Vorstand und ÜL/T

*Rahmenabkommen (DOSB-VBG) für Vereinssport:** Wenn die ÜL/T Vergütungen „nur“ bis zur Grenze der aktuell gültigen Übungsleiterpauschale erhalten, dann sind sie als beschäftigungsnah eingestuft und fallen unter den Versicherungsschutz der VBG.
* Erhalten sie mehr als die aktuell gültige Übungsleiterpauschale, werden sie als beschäftigt eingestuft, sind versichert und werden im Rahmen der Personalkostenmeldung an die VBG erfasst und abgerechnet.
* Selbstständige ÜL/T sind nicht versichert und benötigen einen eigenen Versicherungsschutz.

Gewählte oder beauftragte ehrenamtliche Tätigkeit ohne Bezahlung kann durch die zusätzliche Ehrenamtsversicherung abgedeckt werden. |
| Sport als Spiegel der Gesellschaft Fallbeispiele bearbeiten lassen, siehe Kapitel 4.Sport mit Haltung – Teilhabe und Vielfalt ermöglichen**Typische Anforderungssituationen** eines/einer Übungsleiter\*in/Trainer\*in* Demokratische Prozesse im Verein gestalten
* Sich eigener Haltungen und Grenzen bewusstwerden, um dem „Fremden“ und „Anderssein“ offen zu begegnen
* Umgang mit Äußerungen und Handlungen gruppenbezogener Menschenfeindlichkeit bei Sportler\*innen, Vereinsmitgliedern, anderen ÜL/T, Vorstand, Eltern, Zuschauern … (z. B. Sportler\*innen zeigen sich verfassungsfeindliche Bilder und Videos, abwertende Äußerungen von Fans)
* Grenzen setzen bei abwertenden Äußerungen/Handlungen (gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit) – Spielregeln für die eigene Sportgruppe klären („Agree to differ“)
* Sich im Setting Sportverein bewegen, der parteipolitisch neutral und sportpolitisch aktiv ist
 |
|  **Lehr-/Lernziele** | **Lehrinhalte**  |
| * ÜL/T erkennen, dass eigene Haltung wichtig ist um Position beziehen zu können
* kennen eigene Grenzen der Offenheit (interkulturelle Kompetenz – Umgang mit dem Fremden und dem Anderssein)
* kennen Handlungs-möglichkeiten im Umgang mit Äußerungen und Handlungen, die andere abwerten und diskriminieren (Othering - Belonging)
* kennen Möglichkeiten Teilhabe und Vielfalt zu gestalten und demokratische Prozesse im Verein zu unterstützen
 | Demokratie im Sport: Ein Verein organisiert sich demokratisch und ermöglicht so Mitbestimmung und Mitgestaltung - Grundlage für Vielfalt und Teilhabe Perspektivwechsel (Betroffenheit erzeugen)* Unterschiede für verschiedene Personengruppen erleben und erkennen (z.B. Simulationsübung)
* Grenzen der eigenen Offenheit erkennen – Grenzen öffnen

Vielfalt und Teilhabe setzt Offenheit voraus, eine interkulturelle Kompetenz im Umgang mit Fremdheit und Anderssein (Othering), ebenso mit dem Umgang der eigenen Zugehörigkeit (Belonging)Was sind abwertende Äußerungen und Haltungen, die den demokratischen Werten im Sport widersprechen?* Gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit erklären
* Aufzeigen, welche abwertenden Äußerungen (und Zeichen) dahinterstecken

Wirkungen meines Handelns 1. Nichts tun und leugnen = bedeutet stillschweigendes Einverständnis
2. Thematisieren der Situation = Es wird gesehen, nicht akzeptiert, Umgang und Spielregeln klären

Handlungsmöglichkeiten, um Position zu beziehen1. Direkt in der Situation:eigene Position klarstellen und Gruppenregeln umsetzen
2. Zeitversetzt:
* sich Zeit verschaffen und eigene Haltung klären
* WICHTIG: zwischen Person und Sache trennen, d.h. zu differenzieren die Person ist ok, ihre Verhaltensweise jedoch nicht
* ggf. Hilfe/Rat suchen (Ansprechpartner\*in)
* Position beziehen (meine Rolle als Vorbild – wo setzte ich meine Grenzen?)
* Umgang in der Gruppe klären – Was sind unsere Regeln des Miteinanders, „agree to differ“ aushalten – „bei uns ist das so und nicht so“
* achtsam bleiben gegenüber weiterem Handeln

Bezug zum Ehrenkodex herstellenGgf. weiterführende Informationen: Ansprechpartner, Handreichungen, Infomaterial |

|  |
| --- |
| Achtsamkeit und Schutz vor sexualisierter Gewalt **Typische Anforderungssituationen** eines/einer Übungsleiter\*in/Trainer\*in * Auf Grenzverletzungen durch ÜL/T oder Sportler\*innen untereinander reagieren
* Betroffene von sexualisierter Gewalt bzw. Dritte äußern sich zu einem Verdacht - ÜL/T weiß, was zu tun ist
* Maßnahmen im Übungsbetrieb umsetzen zur Vermeidung von sexualisierter Gewalt
 |
| **Lehr-/Lernziele** | **Lehrinhalte**  |
| * **ÜL/T kennen unterschiedliche Formen von sexualisierter Gewalt** (Grenzüberschreitungen - sexuelle Übergriffe - Straftaten gegen die sexuelle Selbstbestimmung)
* Kennen Täterstrategien (Straftaten gegen sex. Selbstbestimmung)
* Kennen Strategien zum Umgang mit unterschiedlichen, möglichen Risikosituationen
* Kennen Handlungsschritte, wie im Verdachtsfall reagiert wird
* Wissen, wo sie sich Hilfe suchen können
 | Distanzzonen des Menschen * Die Komfort-/Intimzone ist individuell unterschiedlich (abhängig von der Beziehung)
* Nonverbale Signale erkennen, um sich achtsam zu verhalten

Informationen zu sexualisierter Gewalt im Sport* Rolle: ÜL/T ist kein/keine Ermittler\*in
* Was ist sexualisierte Gewalt?
* Formen: Grenzverletzungen - sexuelle Übergriffe - schwere Straftaten (Zuordnung von Beispielen)
* Was wir über sexualisierte Gewalt im Sport wissen (Studienlage)
* Täterstrategien: Wie kommt es zu schweren sexuellen Übergriffen?

Risiken einschätzen und Schutzmaßnahmen ergreifen (Prävention)* Typische Risikosituationen in der Sportgruppe sammeln und
* Handlungsmöglichkeiten zum Schutz der Sportler und ÜL/Trainer\*innen zusammentragen, ggf. ergänzen (Elternarbeit | Trainings- und Wettkampfsituationen | Sportstätten | Umgang mit sozialen Medien | Verbale und nonverbale Kommunikation | Unterschrift unter dem LSB Ehrenkodex und Bedeutung klären | Führungszeugnis)

Reagieren im Verdachtsfall **(**Intervention)1. Ruhe bewahren! (sonst wird die Botschaft u.a. bei Kindern vermittelt: nicht mal ein Erwachsener wird mit der Situation fertig!) Wichtig ist zu vermitteln: Es bricht jetzt keine Welt zusammen
2. Zuhören, nicht versprechen - ein Geheimnis zu wahren, versprechen - nichts geschieht hinter dem Rücken des/der Betroffenen
3. Nicht den Verdächtigen konfrontieren! Täter übt dann i.d.R. noch mehr Druck auf den/die Betroffene\*n aus und bringt ihn/sie zum Schweigen.
4. Eigene Gefühle klären
* Hilfe suchen**:** im Verein | externe Ansprechpartner | Im LSB M-V | Beratungsstellen – kostenfreie/anonyme Beratungstelefone 🡪 Niemand muss und kann den/die Betroffene\*n alleine retten.
 |

|  |
| --- |
| Umwelt- und Klimaschutz im Sportverein**Typische Anforderungssituationen** eines/einer Übungsleiter\*in/Trainer\*in * U.a. mit extremen Wetterumschwüngen und Wetterextremen wie großer Hitze umgehen
* Vorteile der natürlichen Umwelt für das Training und die Gesunderhaltung nutzen
* Nachhaltig Sport treiben - unseren natürlichen Lebensraum schützen
 |
| **Lehr-/Lernziele** | **Lehrinhalte** |
| * ÜL/T entwickeln ein Bewusstsein für ein umweltverträgliches Sporttreiben
* können umweltschädliches Verhalten benennen und kennen Alternativen
* kennen ihre eigene Verantwortung und ihre Vorbildfunktion
* können dieses an die Teilnehmer\*innen ihrer Sportgruppe weitervermitteln
* Auf Wetterextreme reagieren können – große Hitze, Unwetter, … (Sporttauglichkeit und Sportsicherheit beachten)
 | * Betroffenheit erzeugen:
	1. Umgang mit Wetterextremen (Sport bei großer Hitze, Risiken bei Wetteränderungen - Unwetter, …)
	2. Erhöhte Trainingswirkung in der Natur
* Sport wächst: Mehr Sporttreibende, mehr (Trend)Sportarten - dadurch kann die Umwelt belastet werden (CO²-Fußabdruck wächst)
* Wo und wie wirkt Sport negativ auf Umwelt und Klima? Boden, Gewässer, Tiere, Pflanzen, Müll, Strom, Wasser, Gas/Öl, Produktion Kleidung und Material, Lärm, …
* Nachhaltiges/umweltgerechtes Verhalten: Energie sparen, Wasserverbrauch reduzieren, Mobilität (Fahrgruppen, ÖNV, Fahrrad …), sparsamer Umgang mit Kleidung und Material, Müll reduzieren
* Vorbildfunktion des ÜL!
* Umweltverträgliche Bauplanung von Sportstätten
 |

# **TRAINING GESTALTEN**

## Training, Trainingsprinzipien, Superkompensation, Leistungsfaktoren

 **Typische Anforderungssituationen** eines/einer Übungsleiter\*in/Trainer\*in

* ÜL/T gestalten Bewegungs- und Sportangebote für Gruppen mit unterschiedlich belastbaren Teilnehmenden (unterschiedliche Leistungsniveaus) – vorbereiten, durchführen, nachbereiten/auswerten
* arbeiten auf Trainingsziele hin und bringt Sportler\*innen an ihren individuellen Leistungsgrenzen
* bieten Variationsmöglichkeiten an
* setzen Trainingspausen ein, um eine Regeneration zu erzielen

|  |  |
| --- | --- |
| **Lehr-/Lernziele** | **Lehrinhalte**  |
| * ÜL/T verstehen Training im Sport als zielgerichteten, geplanten, möglichst individuell gestalteten und langfristigen Prozess
* verstehen, dass äußere Reize unterschiedliche Reaktionen im Körper bewirken und kennen die Belastungsfaktoren Umfang, Häufigkeit und Intensität
* kennen Trainingsprinzipien/-grundsätze
* können Faktoren der Leistung unterscheiden
 | * Definition Training
* Übersicht Belastung (äußere Reize) und Beanspruchung (innere Reaktionen) – ppt-Vorlage: siehe Community im Campus🡪 Belastungsfaktoren: Intensität, Häufigkeit, Umfang, Dauer, Dichte

🡪 Bezug zur Heterogenität der eigenen Sportgruppe herstellen* Trainingsprinzipien:
	+ Spezifische Trainingsreize bewirken spezifische Anpassungsreaktionen im Körper, umgekehrt kommt es zur negativen Anpassung, wenn Training für längere Zeit ausfällt (Qualitätsgesetz)
	+ Im richtigen Zeitpunkt Trainingsreize setzen und Pausen einbauen, damit mehr Energie zur Verfügung steht und die sportliche Leistung besser wird (Superkompensation)
	+ Anpassungsreaktionen werden nur dann ausgelöst, wenn eine kritische Reizschwelle überschritten wird, hängt ab vom Trainingszustand (Reizschwellengesetz)
	+ Mit zunehmender Leistungsfähigkeit wird trotz eines größeren Trainingsaufwandes der Leistungszuwachs immer geringer (Verlauf der Leistungsentwicklung)
	+ Ein langfristig aufgebautes Leistungsniveau ist wesentlich stabiler als ein kurzfristig aufgebautes Leistungsniveau (Anpassungsfestigkeit)
	+ Trainierbarkeit des Menschen ist abhängig von seinem Alter, seinem Geschlecht und seiner genetischen Voraussetzung
* Leistungsfaktoren:Kognitive (Können) und sozial/emotionale Fähigkeiten (Wollen)🡪 Körperkonstitution (Können) -
 |
| * ÜL/T verstehen (kennen) Trainingsprinzipien/-grundsätze und können diese anwenden
 | Siehe 2.4 Trainingsmethoden und Kapitel 4 sportpraktische Beispiele |

|  |
| --- |
| Der menschliche Körper in Bewegung – anatomische und physiologischeGrundlagen |
| **Typische Anforderungssituationen** eines/einer Übungsleiter\*in/Trainer\*in* Anpassungserscheinungen der Sportler\*innen bewusst machen/aufzeigen, begleiten und zum regelmäßigen Sporttreiben motivieren
* ÜL/T vermitteln die Bedeutung angemessener Bewegung für eine gesunde Lebensführung – „Jede Bewegung tut gut“
* führen in der Übungs-/Sportstunde Kraft-, Ausdauer-, Koordination-, Beweglichkeit- oder Schnelligkeitstraining durch
* Sportler\*innen neigen zu Muskelverkürzungen und sind unbeweglich
* Sportler\*innen können Muskelkater haben, was kann man dagegen machen
* Sportler\*innen verletzen sich im Training, weil sie sich ungenügend aufgewärmt haben
* Bei Sprinteinheiten erleben Sportler\*innen eine Muskelermüdung
* Sportler\*innen nutzen Pulsuhren zur Trainingssteuerung
 |
| **Lehr-/Lernziele** | **Lehrinhalte**  |
| * ÜL/T erkennen, dass der Körper für Bewegung gemacht ist
* wissen, welche Trainingsanpassungen durch zielgerichtetes Training stattfinden
* können Wissen über den aktiven und passiven Bewegungsapparat auf Kraft- und Dehnungsübungen (Beweglichkeitstraining) anwenden
	+ Gelenkaufbau und Gelenkfunktion verstehen
	+ Gelenkschonende und gelenkbelastende Bewegungen unterscheiden können
	+ Muskelaufbau und Muskelfunktion verstehen und großen Muskelgruppen kennen
	+ Verständnis erwerben, welche Leistungen die Muskulatur in Haltung und Bewegung erbringt, die verschiedenen Aufgaben der Muskulatur (Leistung, Schutz etc.) begreifen
	+ Störungen der Muskelfunktion (Muskelkrampf, Muskelkater etc.) kennen und Regenerationsmöglichkeiten kennen
	+ Kennen Anpassungserscheinungen der Sehnen und Faszien
* kennen verschiedene Arten der Energiebereitstellung,können Funktionsweise in die Trainingspraxis übertragen und wissen, dass sie Grundlage für die Trainingssteuerung ist
* verstehen Zusammenhang zwischen sportlichen Leistungen und Energiebedarf
* erwerben Gesamtüberblick über Aufbau und Funktion des Herz-Kreislauf-Systems
* begreifen das Herz-Kreislaufsystem als Transportsystem, kennen Möglichkeiten und Grenzen der Pulsfrequenzmessung
* kennen Kernsätze zu Ausdauertraining und Trainingsmethoden und Reaktionen des Systems auf Belastungen
* verstehen Möglichkeiten und Grenzen der Trainingssteuerung über Herzfrequenzwerte, Atemfrequenzwerte, subjektives Belastungsempfinden und Laktatwerte
* wissen, was beim Aufwärmen im Körper passiert
 | Aktiver Bewegungsapparat* Aktiver Bewegungsapparat: Muskulatur, Sehnen, Faszien
* Aufbau eines Muskels im Überblick (keine Detailkenntnisse, sondern Einblick zum besseren Verständnis und um Faszien zuordnen zu können)
* Muskelkater erklären
* Welche Muskeln können wir gezielt trainieren? Muskelarten unterscheiden (Quergestreifte, Glatte Muskulatur, Herzmuskulatur)
* Muskelfasertypen (rote, weiße Muskulatur, Intermediärtyp)
	+ Arbeitsweise, Funktion, Trainingsanpassungen verstehen
	+ Bezug zu Schnelligkeits- und Ausdauertraining
	+ die Muskeln, bzw. die Anzahl der vorhandenen Muskelfasertypen prägen den Menschen - „der eine wird Marathonläufer, der andere Bodybuilder“ (körperliche Voraussetzungen)
* Große Muskelgruppen einführen (deutsche Begriffe)
* Welche Muskeln neigen zur Verkürzung und zur Abschwächung
* Agonist, Synergist und Antagonist | Agonist-Antagonist trainieren (Spieler und Gegenspieler)Bezug zu klassischen Haltungsfehlern (und ihrem Fehlerbild) herstellen – Blick für Dysfunktionen öffnen (erste Anleitung Bewegungs-Haltungsbeobachtung), um durch Training entgegen zu wirken und diese vermeiden zu können (Bsp. Rückenschmerzen, langes Sitzen 🡪 z.B. Agonist-Antagonist trainieren um das Aufrichten beim Sitzen zu erreichen)
* Faszien - kurze Einordnung ihrer Funktion für Muskulatur und Körper, Vertiefung erfolgt in Fortbildungen
* Sehnen – Anpassungserscheinungen beim Training

Passiver Bewegungsapparat (Skelettsystem)* Passiver Bewegungsapparat: Knochen, Knorpel, Bänder
* Knochen:
	+ menschliches Skelett mit deutschen Begriffen
	+ Funktion der Knochen
	+ Trainingsanpassungen: höhere Bruchfestigkeit (Knochenstabilität), Bsp. Wirbelkörper
	+ Geeignete Trainingsformen: intensives Krafttraining, Ausdauer und Schnelligkeitstraining
* Gelenke:
	+ Gelenkart | Bewegungsachsen | Hauptbewegungsrichtungen | Vorkommen
	+ Verschiedener Gelenktypen
	+ Hüfte, Schulter, Kniegelenk sind häufig von sportartspezifischen oder alltäglichen Fehl- und Überbelastungen betroffen, z.B. im Fußball, eine Woche Ski fahren, langes Sitzen im Alltag, daher vielseitiges Kraft- und Beweglichkeitstraining
* Wirbelsäule:
	+ Einblick in den Aufbau einer Wirbelsäule
	+ Funktion der WS
	+ Sitzen als neue - typische Zivilisationskrankheiten s.o. bei Muskeln, 🡪 Verweis auf ÜLB – Vertiefung Wirbelsäule, Aufbau Wirbelkörper🡪 Aufrichten – Agonist und Antagonisten trainieren
* Knorpel: Wirkung als Stoßdämpfer wird durch Erwärmung erhöht (Gelenkflüssigkeit steigt durch Erwärmung, der Knorpel saugt mehr Wasser auf und vergrößert seine Oberfläche), andernfalls steigt das Risiko irreparabler Abnutzung (Reibung von Knochen auf Knochen)
* Bänder stabilisieren die Gelenke und damit körperliche Bewegungen
	+ Koordinationstraining und Muskelkräftigung unterstützen die Funktion der Bänder 🡪 Verletzungsprophylaxe

Energiebereitstellung und Ernährung* Aerobe und anaerobe Energiebereitstellung kennen und wissen, welche Nährstoffe dabei verbrannt werden (ATP, Kreatinphosphat, Kohlenhydrate, Fette)
	+ Kurze Erläuterung der aeroben und anaeroben Energiebereitstellung
	+ Ziel: Wissen über Energiebereitstellung ist Grundlage für die Trainingssteuerung
* Ernährung und Trinkverhalten (nur sehr kurz im Kontext Energiebereitstellung)
	+ Hauptnährstoffe Kohlenhydrate, Fette, als kurzfristige und lange Energielieferanten, Proteine
	+ Trinkverhalten in Bezug auf Sportler\*innen mit Kraft- und Ausdauertraining
	+ es gibt „gute“ und „schlechte“ Ernährung/Nährstoffe
	+ weiterführende Infos in Fortbildungen
* Leistungsdiagnostik: über Pulsmessung, Sprechtest (Laufen ohne zu Schnaufen), Fitness-Armbänder, Schrittzähler…, lediglich Hinweis auf Laktat (gehört eher zum Leistungssport)

Herz-Kreislaufsystem* Als Hintergrundwissen für Trainingsgestaltung erkennen
* Kenngrößen des HKS (Standardwerte in Material einbauen)
* Zusammensetzung des Herz-Kreislaufsystems und seine Funktion kennen
* Blutkreislauf setzt sich zusammen aus Körper- und Lungenkreislauf (zur Erläuterung einfache Übersichtsskizze nutzen)
* Bei Bewegung schlägt das Herz schneller (Motor des Körpers)
	+ Es wird mehr Blut mit allen wichtigen Nährstoffen (Glucose, …) durch den Körper gepumpt
	+ es kann dem Körper mehr O2 zugeführt und CO2 abgeführt werden
	+ O2 braucht der Körper für die Muskelarbeit
* Beim Training steht Versorgung der Muskulatur im Vordergrund (nicht Magen-Darm 🡪 nicht mit vollem Magen trainieren)
* Einblick über Zusammensetzung des Bluts
	+ Funktion des Bluts (Transport der Nährstoffe)
	+ Blutdruckwerte
* Anpassungserscheinungen durch Training

Herz-Kreislaufsystem ist gut trainierbar * + Erhöhung des Blutvolumens 1-2 l
	+ Ruhepulsfrequenz nimmt ab
	+ Erhöhung der Pufferkapazität
	+ Erholungsphase verkürzt sich
	+ Senkung des Blutdrucks in Ruhe
	+ Verbesserung der Muskeldurchblutung unter Belastung
	+ Erhöhung der Kapillarisierung
	+ Erhöhung der roten Blutkörperchen und des Hämoglobins 🡪 es kann mehr 02 gebunden und transportiert werden
* Atmungssystem:Wie kommt Sauerstoff (02) in den Körper? Lungenkreislauf
	+ Sauerstoffverbrauch – ein- und ausgeatmete Luft
	+ Lungenvolumina – Kenngrößen
	+ Unter Belastung: Erhöhung der Atemfrequenz, erhöhter Atemantrieb, Anstieg des respiratorischen Quotienten

Anpassungserscheinungen durch Ausdauertraining* Optimierung / Ökonomisierung der Atmungsabläufe
* Sinkende Atemfrequenzen
* Vergrößerung der Gasaustauschfläche
* Sportpraxis:
	+ Erwärmung bringt
		- Herz-Kreislaufsystem in Schwung,
		- Muskulatur wird für Belastung vorbereitet,
		- Herzfrequenz
		- Körpertemperatur erhöht sich um mind. 1C° durch Erwärmung
	+ Physiologisches und anatomisches Wissen in Modellstunden erleben lassen (u.a. Pulsmessung, Bsp.: Dokumentation Ruhe und Belastung)
 |
| * kennen hormonelle / biologische Auswirkungen auf die Trainierbarkeit und Leistungsfähigkeit am Beispiel der Physiologie der Frau und ihr Menstruationszyklus
 | Die geschlechterspezifische Forschung zum Thema Sport und Bewegung ebenso des Körpers in Bewegung ist noch relativ jung. * Für die Kraft-Trainierbarkeit verspricht ein zyklusbasiertes Training Erfolge.
* Die Ausdauerfähigkeit ist anhand der Studienlage noch nicht abschließend bewertet, die Berücksichtigung des Menstruationszyklus scheint weniger bedeutsam.

Weiterführendes Wissen: Physiologie der Frau und ihr Menstruationszyklus, siehe Anlage  |

|  |
| --- |
| Motorische Entwicklung – Motorisches Lernen |
| **Typische Anforderungssituationen** eines/einer Übungsleiter\*in/Trainer\*in  | * Planung und Durchführung zielgruppengerechter Angebote: Kinder Jugendliche, Erwachsene, Ältere
* Individuelle Bewegungsausführungen beobachten, motorische Einschränkungen (Defizite) erkennen und Hilfen zu deren Behebung anbieten - korrigieren
* Bei Menschen verlaufen motorische Entwicklungen individuell und damit unterschiedlich schnell
* neue (komplexe) Bewegungsabläufe und Techniken einführen
 |
| **Lehr-/Lernziele** | **Lehrinhalte**  |
| * ÜL/T können motorische Entwicklungsphasen auf eigene Sportgruppen anwenden und wissen was wann trainierbar ist (sensitive Phase – motorisches Lernalter / trainierbare Eigenschaften)
* verstehen motorisches Lernen/Bewegungslernen und können Grob-/ Feinkoordination und variable Verfügbarkeit unterscheiden
* wissen um Notwendigkeit einer individuellen Förderung
 | * Motorische Entwicklung
* Trainierbarkeit:Kraft und Ausdauer, ebenso Koordination und Beweglichkeit sind lebenslang trainierbar; Schnelligkeit ist bedingt trainierbar (vererbungsbedingt - Zeitfenster in Bezug auf Muskelfasertypen)
* Motorisches Lernen/Bewegungslernen

o Grob-/ Feinkoordination und variable Verfügbarkeit |
| * kennen die motorischen Fertigkeiten (Laufen, Springen, Werfen etc.)
* kennen die Basisbewegungen
* sind in der Lage, den Entwicklungsstand motorischer Fähigkeiten ihrer Sportler\*innen differenziert zu betrachten, Entwicklungs-potentiale zu erkennen und daraus Übungs-/ Trainingsformen abzuleiten (analytische Fähigkeit)
 | **Motorische Fertigkeiten*** Erkennen und benennen von Fertigkeiten
* Abgrenzen von Fähigkeiten
* Die neun Bewegungsgrundformen: laufen und springen, balancieren, rollen und drehen, klettern und stützen, schaukeln und schwingen, rhythmisieren und tanzen, werfen und fangen, kämpfen und raufen, rutschen und gleiten (Quelle: <https://www.mobilesport.ch/kindersport/js-kids-die-neun-bewegungsgrundformen/>)
* Übungsformen, u.a. Kniebeuge/Hocke, Liegestütz, Burpee
* Alltagsbelastungen aufgreifen | funktionelle Perspektive - zielgruppenspezifisch
 |
| * erwerben Kenntnisse über den zielgerichteten Einsatz methodischer Reihungen zum Erwerb neuer Fertigkeiten (Techniken)
 | **Methodische Reihen*** Sinnhafter Einsatz: 🡪 wann angebracht  🡪 wann freies Lernen (freie Bewegungsräume)
* Bewegungsgrundformen als Grundlage komplexer Übungen einsetzen (z.B. Kniebeuge)funktionelle Sicht/Aspekt: Grundlage für bewegtes Leben sind frühkindliche BewegungsmusterKinder erlernen und Erwachsene verlernen > altersübergreifend > Bewegungsgrundformen lebenslang üben und trainieren!!! z.B. stützen durch Liegestütz: Schrägen einbauen von leicht zu schwer,

Hände an der Wand > Füße auf der Bank - nicht auf Knien „verkürzter“ Liegestütz > Liegestütz > Füße auf der Bank |
| * kennen korrekte Bewegungsausführung und können sie korrigieren
 | Korrekte Bewegungsausführung erkennen: 🡪den Blick für korrekte Bewegungsausführung schulen (Erfahrungslernen)🡪 Hilfen zur Korrektur geben (u.a. über Schlagwörter, Hilfsmittel) 🡪 Erfahrungsräume zu Bewegungskorrekturen gestalten (beobachten und korrigieren) |

|  |
| --- |
| Konditionelle und koordinative Fähigkeiten |
| **Typische Anforderungssituationen** eines/einer Übungsleiter\*in/Trainer\*in * ÜL/T planen und variieren Praxisangebote zur Förderung der Koordination und Kondition

führen neue (komplexe) Bewegungsabläufe und Techniken ein* trainieren Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Schnelligkeit und setzen spezifische Trainingsmethoden ein
 |
| **Lehr-/Lernziele** | **Lehrinhalte** |
| * kennen die motorischen Fähigkeiten: Kraft, Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit und Beweglichkeit und können die einzelnen Hauptbeanspruchungsformen definieren
* kennen die Bedeutung der Koordination für die Bewegung, für ein erfolgreiches Training und für die Gesundheitsförderung,
* erkennen den Zusammenhang zwischen Wahrnehmung und Koordination
* können wichtige an der Koordination beteiligte Organe benennen (Auge, Gleichgewichtsorgan, Muskelspindel, Nervensystem)
* kennen Teilbereiche der Koordination: Reaktionsfähigkeit, Rhythmusfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit, Anpassungsfähigkeit (Umstellungsfähigkeit), Kopplungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit
 | * Einführung in die motorischen Fähigkeiten / Hauptbeanspruchungsformen: Kraft, Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit und Beweglichkeit,
* Überblick/Info über Trainingsmethoden
* Didaktische Schritte
 |
| * erlernen Übungsformen für konditionelle Fähigkeiten und können diese in der Praxis planen und anwenden
* lernen Trainingsmethoden kennen und können diese zielgerichtet einsetzen
 | Spezifische Trainingsaspekte für Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination, Beweglichkeit |
| * kennen den Stellenwert der Grundlagenausdauer und können aerobe/ anaerobe Ausdauer unterscheiden
* kennen Kernsätze zu Ausdauertraining und Trainingsmethoden und Reaktionen des Systems auf Belastungen
* können die Methoden Dauer-, Intervall-, Wiederholungs- und Wettkampfmethode unterscheiden und kennen ihre grundlegenden Kenngrößen
* können die Dauer- und Intervallmethode zielgerichtet anwenden
 | **Ausdauer trainieren**Definition Siehe Grundkursmaterial: S. 55 Die Ausdauer ist lebenslang trainierbar, wobei die Adoleszenz ein besonders geeignetes Alter ist (vgl. S.52/53 Grundkursmaterial)Ziele: Entwicklung und Stabilisierung der Grundlagenausdauer, Weiterentwicklung der Grundlagenausdauer auf ein höheres Intensitätsniveau, Verbesserung der Energiegewinnung unterhalb der aeroben-anaeroben Schwelle.Auswirkungen:Aus Sicht des Energiestoffwechsels und des Herz-Kreislaufsystems für den Leistungs- und Gesundheitssports von höchster BedeutungAusdauertraining ist wichtig für die Ausführung jeglicher BewegungsformenEs bewirkt Anpassungserscheinungen auf verschiedenen Ebenen:* Skelettmuskulatur,
* Herz-Kreislaufsystem,
* Bewegungsapparat,
* Blut- und Venensystem,
* Energiestoffwechsel,
* Atmung,
* Hormonsystem,
* Psyche.
* erhöht Ermüdungswiderstand, verkürzt Regenerationszeit, erhöht Belastbarkeit und Belastungsverträglichkeit

Im Bereich der Grundlagenausdauer hat sich eine Unterteilung in Kurz-, Mittel- und Langzeitausdauer als sinnvoll erwiesen (Vgl. Weineck, 2019, S. 226), Grundkursmaterial S. 56Energiebereitstellung siehe Grundkursmaterial S.43-45Formen und Strukturen:Grundlagenausdauer / allgemeine AusdauerDefinition siehe Grundkursmaterial S.56 Spezielle / spezifische Ausdauer betrifft alle konditionellen Voraussetzungen, um in einer ganz bestimmten Sportart Ermüdungseinflüssen standzuhalten. Sie ist nicht Gegenstand der ÜLC-Ausbildung.Trainingsmethoden | Wissen - Erleben – Anwenden (siehe didaktische Hinweise):Dauer- und Intervallmethode sind für den Breiten- und Gesundheitssport relevant. * eigenen Körper wahrnehmen - BORG-Skala verwenden (Gelbe Reihe S. 76) > ÜL können Sportler darin anleiten
* Puls messen, Pulsfrequenzen siehe Grundkursmaterial S. 48
* Dauermethode

Hier steht eine langandauernde Durchführung ohne Pause im Fokus zur Verbesserung der aeroben Kapazität. Es wird zwischen der kontinuierlichen und der variablen Dauermethode unterschieden, wobei die intensive Variante Tempoänderungen vornimmt, um einen Wechsel zwischen aerober und anaerober Energiebereitstellung zu ermöglichen. Die anaeroben Phasen sollen dabei nur kurz anhalten, um die Ausdauerleistung zu erhalten. * Intervallmethode

Diese Methode zeichnet sich durch eine lohnende Pause aus (kurz nach Belastung wird ein hohes Maß an Regeneration erreicht). WEITERFÜHRENDES WISSEN:* Intensive und extensive Intervallmethode
* Wiederholungsmethode:Es erfolgt ein Wechsel zwischen intensiven Belastungsphasen und einer vollständigen Erholung. Die Intensität liegt bei 90 bis 100% der Wettkampfleistung, sodass meist nur 3 bis 5 Wiederholungen durchgeführt werden.
* Wettkampfmethode: Mithilfe der Methode soll die spezielle Ausdauer trainiert werden, wobei die Belastung der einer Wettkampfsituation entspricht. Die Intensität liegt im maximalen Bereich.
* HIIT-Methode (Hoch-Intensitäts-Intervall-Training): Training des anaeroben Stoffwechsels

Anwendungsbeispiele:* für den Alltag: 4 km Strecke mit dem Fahrrad, 30 Minuten walken, Treppe statt Fahrstuhl, 5 Stunden wandern
* für das Training: mindestens 2x, idealweise 3x pro Woche, Lauf- und Wurfbiathlon (Gelbe Reihe, S. 82)

Trainingsgrundsätze und Handlungsempfehlungen:* Einsatz der Intervall- und Dauermethode im Breitensport ausreichend, wobei intervallartige Belastungen bevorzugt werden sollten
* Beachten von Ermüdungserscheinungen (u.a. weißer Rand um den Mundraum, unregelmäßige Atmung, kalter Schweiß)
* Nutzen der Pulskontrolle zur Trainingssteuerung
* Subjektives Belastungsempfinden: Borg Skala
* Grundlagenausdauer vor der speziellen Ausdauer trainieren
* Lebenslange Trainierbarkeit, wobei im Kinder- und Jugendbereich die Pubertät ein besonders geeignetes Alter ist
* Gestalten eines abwechslungsreichen und spielerischen Ausdauertrainings
 |
| * kennen die Systematik der Kraftfähigkeiten und Methoden (siehe Westermann, Gelbe Reihe, S.52, Abb.52.1)
* können die Methoden für Kraftausdauertraining und submaximalem Krafttraining unter Beachtung einer technisch-sauberen Bewegungsausführung sowie unter Beachtung des persönlichen Belastungsempfindens der Teilnehmenden zielgerichtet anwenden
* erlernen Übungsformen für Kraftfähigkeiten und können diese in der Praxis planen und anwenden
* lernen Trainingsmethoden kennen und können diese zielgerichtet einsetzen
* kennen den Stellenwert der Kraftfähigkeit und können die verschiedenen Formen der Kraft unterscheiden
* können die Methoden Kraftausdauer, submaximales Krafttraining unterscheiden und kennen ihre grundlegenden Kenngrößen
* können die Methoden Kraftausausdauertraining und Training der submaximalen Kraft zielgerichtet anwenden
 | **Kraft trainieren**Definition siehe Grundkursmaterial S.56Um den Körper zu bewegen, müssen wir durch die Muskulatur Kräfte ausüben. Kraftfähigkeiten haben demnach sowohl im Alltag, als auch beim Sport eine große Bedeutung.Ziele:Verbesserung der Kraftausdauer und der Kraftfähigkeit im submaximalen Bereich.Verbesserung der inter- und intramuskulären Koordination, Ganzkörperstabilisierung zur Prävention von muskulären Dysbalancen und zur Verletzungsprävention.Auswirkungen:Kraftfähigkeiten sind wichtig für…* … die Gesundheit (Entwicklung im Kindes- und Jugendalter – Knochendichte, Stärke Knochen und Bänder; Haltungsschwächen wird entgegengewirkt – Aufrichtung der Wirbelsäule, Ausgleich muskulärer Dysbalancen; Reduktion von Körperfett – höherer Grundumsatz)
* … die Bewältigung des Alltags (Mobilität auch bis ins hohe Alter, Schutz der passiven Strukturen wie z.B. Bandscheiben, Knochen, Gelenke vor Verletzungen)
* … die Verletzungsprophylaxe beim Sport (Stabilisierung Gelenke bei Hallensportarten (Beine), Volleyball (Schulter)
* … das Erlernen von Fertigkeiten (Kraft im Rumpf, den Armen und Beinen als Grundlage für komplexe Bewegungen – z.B. Kugelstoßen).
* … Stärkung der Psyche – wie beim Training anderer Fähigkeiten (Verbesserung der Lebensqualität, höheres Selbstbewusstsein

Formen und Strukturen:Maximalkraft, Schnellkraft und KraftausdauerDie Kraftfähigkeit tritt im Sport niemals als Reinform auf, sondern immer in Mischformen mit anderen konditionellen Fähigkeiten. (siehe Grundkursmaterial S.56)Im gesundheitsorientierten Breitensport liegt der Trainingsschwerpunkt auf Kraftausdauer und submaximalem Krafttraining.Trainingsmethoden | Wissen - Erleben – Anwenden (siehe didaktische Hinweise):Ein gutes Maximalkraftniveau bildet die Basis aller Kraftfähigkeiten. Die Maximalkraft beeinflusst die Schnellkraft- und Kraftausdauerleistungen. Die für den gesundheitsorientierten Breitensport wesentlichen Trainingsmethoden liegen im submaximalen Krafttraining und im Training der Kraftausdauer. Für bestimmte Sportarten, speziell wenn es um Leistungssport geht, sind auch Schnell- und Reaktivkraft- Trainingsmethoden von Bedeutung (z.B. Kugelstoßen, Gewichtheben, Sprint etc.)* Methode der wiederholten submaximalen Kontraktion

Hier steht eine Vergrößerung der Muskelmasse durch Erhöhung und Verdickung der Muskelzellen im Fokus. Das Gewicht für die jeweiligen Übungen wird so gewählt, dass maximal 8-20 Wiederholungen ausgeführt werden können. Bei dieser Methode werden 3-6 Serien pro Trainingseinheit und Muskelgruppe durchgeführt. Am Ende einer jeden Serie soll der Muskel völlig ausbelastet sein, d.h. der Übende soll am Ende keine weitere Wiederholung mehr durchführen können. Zwischen den Serien benötigt der Übende eine Pause von 2-3 Minuten. So wird ein sogenannter „trainingswirksamer Reiz“ gesetzt, der den Muskel zum Dickenwachstum anregt.* Kraftausdauermethode:

Die Methode ähnelt dem Training der submaximalen Kraft, jedoch mit einer geringeren Belastungsintensität. Die Übung beinhaltet 20-40 Wiederholungen pro Serie. Es werden 5-8 Serien pro Muskel(gruppe) mit einer Pausenzeit von 30-60 Sekunden durchgeführt. Die Anpassungen, die im Körper durch diese Trainingsmethode ausgelöst werden, liegen sowohl im Bereich der Kraft- als auch der Ausdauerfähigkeiten. WEITERFÜHRENDES WISSEN:Diese Methoden spielen eher im leistungsorientierten Sport eine Rolle.* Reaktivkraftmethode:

Bei dieser Methode steht die Verbesserung der Kraftentfaltung im Dehnungs-Verkürzungszyklus im Vordergrund. Es werden, je nach Leistungsstand 5-12 Wiederholungen pro Serie und 3-5 Serien durchgeführt. Die Pausenzeit zwischen den Serien sollte >10 Minuten betragen um das zentrale Nervensystem nicht übermäßig zu belasten.* Methode der maximalen explosiven Kontraktionen:

Diese Methode wird zur Steigerung der willkürlichen Aktivierungsfähigkeit angewendet. Durch hohe Gewichtsbelastung sollen maximal 3-5 Wiederholungen pro Serie ausgeführt werden. Dementsprechend liegt die Pausenzeit bei 5-6 Minuten zwischen den SerienAnwendungsbeispiele:* für das Training: Training mit dem eigenen Körpergewicht und/oder Kleingeräten, Alltagsgegenständen sowie Maschinen oder Hanteln (submaximale Kontraktion); gesundheitsorientiertes Fitnesstraining (z.B. Kraftzirkel) und Anfängertraining (Kraftausdauer)
* für den Alltag: Mobilität bis ins hohe Alter; Dysbalancen ausgleichen z.B. bei schnellem Wachstum, vielem Sitzen, ...

Trainingsgrundsätze und Handlungsempfehlungen:* Es ist auf eine korrekte Ausführung der Bewegungen zu achten.
* Mischmethoden: Häufig werden die oben genannten Methoden kombiniert
* Die Kraftfähigkeit ist lebenslang trainierbar.
* Altersgerechte Anpassung der Übungsauswahl an die Zielgruppe,

bis 10 Jahre: spielerisch Kraft trainieren z.B. mit eigenem Körpergewicht, durch Partnerübungen10 – 13 Jahre: Techniken des Krafttrainings vermittelnAb 12/13 Jahre: auch gezieltes (sportartspezifisches) KrafttrainingAb 13/14 Jahre: Maximalkraft trainierbarIm höheren Alter gewinnt die Funktionsgymnastik an Bedeutung |
| * kennen die Grundsätze und Methoden des Schnelligkeitstrainings
* können zielgruppenspezifische Methoden unter Beachtung der Grundsätze anwenden
 | **Schnelligkeit trainieren**Bei Bewegungen ist die Schnelligkeit die Fähigkeit, auf einen Reiz oder ein Signal hin schnellstmöglich zu reagieren und/oder Bewegungen bei geringen Widerständen mit höchster Geschwindigkeit durchzuführen (Martin, Carl, Lehnertz, 1993, S. 147). siehe Grundkursmaterial: S. 57Ziele: schnell z.B. laufen, springen, werfen, stoßen, treten, genetisch bestimmt, ob „Marathonläufer oder Sprinter“;es ist immer möglich: Muskelkraft zu steigern und koordinatives Zusammenspiel zu optimierenAuswirkungen:Die beteiligten Muskeln kontrahieren schneller und Reaktionen/Bewegungen können schneller ausgeführt werden durch verbesserte leistungsbestimmende Faktoren wie* + höhere willkürliche Aktivierungsfähigkeit,
	+ verbesserte intramuskuläre Koordination,
	+ verbesserte neuronale Faktoren wie eine hohe Geschwindigkeit der Erregungsleitung in den Nerven, die das Nervensystem mit den Muskeln verbinden.

Formen: Schnelligkeit wird unterteilt in Reaktionsschnelligkeit, Beschleunigungsfähigkeit, Bewegungsschnelligkeit, Schnelligkeitsausdauer. siehe Grundkursmaterial S. 58 Als für den gesundheitsorientierten Breitensport geeignete Form des Schnelligkeitstrainings wird auf das elementare, allgemeine Schnelligkeitstraining hingewiesen. Dieses unterteilt sich in:* Training der Reaktionsschnelligkeit
	+ Einfache Reaktionsfähigkeit: z.B. Start beim Sprint
	+ Komplexe bzw. wahlweise Reaktionsfähigkeit: Wahlreaktion wie z.B. in Spielsituationen im Ballsport
* Training der Bewegungsschnelligkeit unterteilt in
	+ Frequenzschnelligkeit: Fähigkeit zyklische Bewegungen mit höchster Geschwindigkeit gegen geringe Widerstände auszuführen (sprinten)
	+ Aktionsschnelligkeit: azyklische Bewegungen wie z.B. Schlagbewegungen beim Badminton oder Tischtennis

Trainingsmethoden | Wissen - Erleben – Anwenden (siehe didaktische Hinweise):Im Schnelligkeitstraining kann auf folgende Methoden zurückgegriffen werden:

|  |  |
| --- | --- |
| Methode | Inhalt |
| Spielmethode | * spielerische Übungsformen mit kurzen Sprint- und Erholungsphasen
 |
| Variations- und Kontrastmethode | * Gestaltung von wechselnden äußeren Übungsbedingungen bzw. Widerständen
* Gestaltung von veränderten Bewegungsausführungen bzw. Anstrengungsgrad
 |
| WEITERFÜHRENDES WISSEN:Diese Trainingsmethoden sind im sportartspezifischen Training und Leistungssport relevant. |
| Überpotentialmethode\* | * Schaffung einer höheren Stabilität für Wettkampfsituationen (z.B. Bergabläufe)
 |
| Wiederholungsmethode\* | * geringe Wiederholungszahl bei hoher Intensität (z.B. wiederholtes schnelles Reagieren)
* vollständige Pausen zwischen den Ausführungen
 |

Anwendungsbeispiele:* Für den Alltag: auf Unerwartetes reagieren - im Straßenverkehr, Glas fällt um, Unebenheiten beim Gehen
* Im Sport: sprinten, im Handball Gegner\*in ausweichen/vorbeiziehen, blocken im Volleyball, beschleunigen in Startsituationen z.B. beim Bob fahren, Tischtennis spielen (Bilder siehe gelbe Reihe, S. 99)

Trainingsgrundsätze und Handlungsempfehlungen:* Bei schnellen Bewegungen im Sport wirken oft Kraft, Ausdauer, Koordination und Technik in unterschiedlichen Anteilen zusammen.
* Schnelligkeitsleistungen erfordern körperliche Voraussetzungen (Kraft und Ausdauer), um schnelle Ausführungen einer Bewegung zu ermöglichen, Bsp. Start beim Bob fahren
* Stets maximale Geschwindigkeit anstreben, z.B. durch kleine Wettkämpfe
* Im Interesse hoher Geschwindigkeiten auch Teilbewegungen trainieren, z.B. auf Startsignal reagieren
* Regelmäßige Variationen (u.a. Signale wechseln) einbauen
* Koordinationsfähigkeiten trainieren für Reaktions-, Frequenz- und Aktionsschnelligkeit, z.B. Reaktionsfähigkeit, laufen um Slalomstangen, über Hütchen hüpfen (Staffelspiele, Parcour-Hindernisse überwinden, Denkaufgaben einbauen, …)
* Auf eine intensive Erwärmung achten (bei Erhöhung der Körpertemperatur um zwei Grad bis zu 20% Erhöhung der Kontraktionsgeschwindigkeit der Skelettmuskel, Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und Motivation, siehe gelbe Reihe S. 101)
* Ermüdung vermeiden (stets im erholten Zustand trainieren)
* In der Pause auf Lockerungsübungen, leichte Dehnung bzw. allgemeines Warmhalten achten
* Trainierbarkeit in jedem Alter, wobei bei Erwachsenen und Älteren es eher auf eine schnellstmögliche Ausführung geht
* Schnelligkeitstraining bereits im frühen Schulkindalter beginnen (sensible Phase)
* Im Kinder- und Jugendtraining auf Spielmethode setzen
* Bei Schnelligkeitsleistungen, die hohe Kraftfähigkeit erfordern, erzielen Männer aufgrund ihrer höheren Muskelmasse 10 – 15 % höhere Leistungen als Frauen
* Mit zunehmendem Alter nimmt die Schnelligkeit ab v.a. aufgrund des altersbedingtem Abnehmen der Muskelmasse
 |
| * wissen, dass zur gezielten Verbesserung der Koordination ein individuell angemessener Schwierigkeitsgrad gehört und können dies in der Praxis methodisch umsetzen (Binnendifferenzierung) (Aus GK-Konzeption)
* kennen den Zusammenhang der einzelnen koordinativen Fähigkeiten
* können verschiedene Übungen und Aufgaben den koordinativen Fähigkeiten zu ordnen und diese zielgerichtet anwenden
* können zielgruppenspezifische Methoden anwenden unter Beachtung der Grundsätzebei Ki/J: große Trainierbarkeit nutzen, v.a. Spielmethode; Bei Älteren: Fokus auf schnellstmögliche Ausführung, v.a. Variationsmethode.
 | **Koordination trainieren**Als Koordination wird das Zusammenwirken von Zentralnervensystem und Muskulatur innerhalb eines gezielten Bewegungsablaufs verstanden. siehe Grundkursmaterial S. 58Ziele* Bewegungen steuern und kontrollieren können
* Motorische Aktionen sicher und ökonomisch beherrschen
* Sportliche Bewegungen schnell erlernen

Auswirkungen:* Ökonomische Bewegungsausführungen werden durch verbesserte neuromuskuläre Bewegungssteuerung erreicht, da die Muskeln zum richtigen Zeitpunkt, in der richtigen Reihenfolge und richtigen Intensität kontrahieren und gut aufeinander abgestimmt sind.
* Ein umfangreicher Bewegungsschatz erleichtert das Bewegungslernen ebenso das Techniktraining in den Sportarten und trägt wesentlich zur Sturzprophylaxe im Alter bei.

Formen und StrukturEntsprechend dem Arbeitsmodell der Leipziger Koordinationsforscher um Peter Hirtz sollen sieben koordinative Fähigkeiten entwickelt werden (DORfKRUG):Differenzierungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit.Siehe Grundkursmaterial S. 59Trainingsmethoden | Wissen - Erleben – Anwenden (siehe didaktische Hinweise):Grundsätzlich sollen im Koordinationstraining beherrschte Fertigkeiten mit neuen Informationsanforderungen und unterschiedlichen Druckbedingungen kombiniert werden, sodass ungewohnte Bewegungsaufgaben entstehen. Dazu eignen sich im Breitensport besonders zwei Methoden:1. Variationsmethode
2. Spielmethode

Zur Gestaltung von neuen Anforderungssituationen können dabei verschiedene Veränderungen vorgenommen werden, z.B. neue Bewegung - schwieriger – komplexer, Zeit begrenzen, Handicaps einbauen (nicht sehen, hören, …), Geräte wechseln, Bewegungsfeld vergrößern – verkleinern, Gruppe vergrößern – verkleinern, Bewegungsuntergrund verändern, … (angelehnt an Kriterien und Variationen Kleiner Spiele, siehe Grundkursmaterial S. 66)Anwendungsbeispiele:* Im Alltag: Bewegungen ökonomisch ausführen, Sturzprophylaxe
* Im Sport: im Stationsbetrieb oder Bewegungsparcours koordinative Aufgaben gestalten über Veränderungen der Druckbedingungen Aufgaben erschweren/erleichtern (Präzisionsdruck, Zeitdruck, Komplexitätsdruck, Situationsdruck, Belastungsdruck), Bsp. Ball fangen im stabilen Stand > in freier Fortbewegung > im flotten Lauf > mit Gegner

Trainingsgrundsätze und Handlungsempfehlungen* Training nicht im ermüdeten Zustand - verlangsamte Steuerungsprozesse verhindern Lernzuwachs und erhöhen das Verletzungsrisiko
* Es eignen sich Übungen mit einem Anforderungsprofil, die Sportler\*innen über das hinaus fordern, was sie bereits können.
* Bei erfolgreicher Durchführung sofort Variationen anwenden.
* Abwechslungsreiche Bewegungsaufgaben und Spielsituationen methodisch aufbauend gestalten - systematische Steigerung der Übungsschwierigkeiten
* Übungen so auswählen, dass sie primär eine koordinative Fähigkeit trainieren.
* In einer Trainingseinheit Koordination zeitlich vor Kraft und Ausdauer trainieren.
* Anforderungen an die Leistungsgrenze der Informationsverarbeitung anpassen (d.h. geringer Umfang bei hoher Konzentration).
* Gut ausgebildete koordinative Fähigkeiten erleichtern das Lernen komplexer Bewegungsfertigkeiten.
* Wenn Bewegungsabläufe koordinativ beherrscht werden, können sie durch integriertes Konditionstraining (Zusatzaufgaben) erschwert werden.
* Koordinative Fähigkeiten sollten ein Leben lang trainiert werden, um geistige und körperliche Beweglichkeit zu erhalten.
* im Kindesalter von 6-12/13 Jahren bestes Lernalter aufgrund der sensiblen Phase zur Entwicklung der Koordination
	+ Koordinationstraining Vorrang vor Konditionstraining
	+ Selbstbestimmtes Erfahren und Entdecken fördern (einfach mal ausprobieren)
* Lernen ist einfacher als Umlernen. Deshalb ist es wichtig, auf richtige Bewegungsausführung zu achten.
 |
| * kennen die Bedeutsamkeit von Beweglichkeit für sportliche Leistungen, Mobilität im Alter sowie Verletzungsprophylaxe
* kennen die physiologischen Grundlagen von Beweglichkeit
* kennen Methoden und Übungen von Beweglichkeitstraining und können diese zielgruppenspezifisch auswählen
* können Bewegungsausführungen von Dehnübungen korrekt anleiten und diese bei Bedarf korrigieren
 | **Beweglichkeit trainieren**Beweglichkeit ist die Fähigkeit, Bewegungen und Haltungen über die anatomisch mögliche Bewegungsreichweite der beteiligten Gelenke und Muskeln auszuführen bzw. einnehmen zu können.(Klee in Weineck, 2019, S. 697)siehe Grundkursmaterial S. 59Ziele:* Muskuläre Dysbalancen vermeiden und ausgleichen
* Regeneration optimieren, Muskeln entspannen und Psychoregulation verbessern
* Verletzungsprophylaxe erhöhen
* Gelenkreichweiten erhöhen und Bewegungsausführungen ökonomisieren
* Optimale Voraussetzungen für sportliche Techniken schaffen, in denen große Gelenkwinkelstellungen für den Erfolg wichtig sind (RSG, Turnen, Leichtathletik u. a.)

siehe Grundkursmaterial S. 60 u. Westermann GELBE REIHE S. 106Auswirkungen:* Bei erhöhter Beweglichkeit können Übungen mit großer Bewegungsreichweite kräftiger, schneller, leichter, fließender und ausdrucksvoller ausgeführt werden
* Mit Beweglichkeitstraining bleibt man bis ins hohe Alter mobil
* Beweglichkeitsübungen, insbesondere Dehnungen, unterstützen eine mentale Entspannung

Formen und Strukturen:* Gelenkigkeit betrifft Knochen-, Gelenk- und Gelenkkapselstrukturen und ist kaum trainierbar
* Dehnfähigkeit betrifft Bänder, Sehnen, Muskeln und Muskelfaszien und ist gut trainierbarsiehe Grundkursmaterial S. 59
* Bewegungs- und Sporttrends beinhalten Beweglichkeitsübungen, wie z. B. Faszientraining und Yoga

Trainingsmethoden | Wissen - Erleben – Anwenden (siehe didaktische Hinweise):Vertiefend zum Grundkurs und zielgruppenspezifisches Anwenden zur Verbesserung/zum Erhalt der Beweglichkeit* A: aktiv-dynamisch: Kurze dynamische Bewegungen (Federn, Schwingen) in die Endstellung; pro Muskelgruppe zwei bis drei Wiederholungen
* B: aktiv-statisch: Dehnung in die Endstellung führen und bis zu 60 Sekunden halten (Stretching); pro Muskel fünf bis sieben Wiederholungen
* C: passiv-dynamisch: Einsatz externer Kräfte wie Gewichte oder Partner, Endstellung nur kurz halten; pro Muskelgruppe drei bis fünf Wiederholungen
* D: passiv-statisch: Wie C, nur wird die Stellung länger gehalten; pro Muskelgruppe drei bis fünf Wiederholungen
* Beim statischen Dehnen Kombination mit vorheriger statischer Maximalkontraktion (AED-Methode)Westermann GELBE REIHE, S. 111 u. Grundkursmaterial, S.60

Anwendungsbeispiele:* Im Alltag: Mindestens alle zwei Tage Stretchingprogramm 15 bis 20 Minuten, um mobil zu bleiben; Dysbalancen ausgleichen; Stressbewältigung und Entspannung (auch in Kombination mit Yoga)
* Im Sport: Vorbereitung/Aufwärmen in Sportarten, wo es auf große Bewegungsreichweiten ankommt (Rhythmische Sportgymnastik, Turnen, bestimmte Leichtathletik-Disziplinen) – nicht in Schnellkraftdisziplinen wie z. B. Sprints; nach dem Sport (Cool down) Dehnungsübungen zur Entspannung der Muskeln und Faszien

Trainingsgrundsätze und Handlungsempfehlungen:* Bei Dehnungsübungen vorher mindesten fünf Minuten Aufwärmprogramm (Aktivierung Blutkreislauf)
* Auf die richtige Ausführung der Dehnungsübungen achten und sprachlich begleiten (Anweisung, Korrektur)
* Beweglichkeitsübungen an die Sportarten/Disziplinen und Belastungen anpassen

Beweglichkeitstraining durch Faszientraining Faszien sind Bindegewebsstrukturen, die wie ein Geflecht den gesamten Körper durchziehen und Muskeln, Knochen, Nervenfasern sowie Organe umhüllen, stützen und schützen (siehe Grundkursmaterial Seite 34 Schaubild Sarkomer mit Aktin, Myosin und Titin, ebenso Seite 39 Fasziensystem). Außerdem helfen sie Muskeln, Bändern und Sehnen beim Ausführen von Bewegungen und der Übertragung von Kraft.(Quelle: www.aok.de/pk/magazin/sport/fitness/faktencheck-faszien/)Die elastischen Faszien können durch Bewegungsmangel verdicken, verkleben und verfilzen. Das kann zu Schmerzen und Bewegungseinschränkungen führen. Mit einem speziellen Faszientraining Dehn-/ Kräfti-gungsübungen und Massagen) können verklebte Faszien wieder gelöst werden. Faszientraining kann mit und ohne Schaumstoffrollen oder anderen Hilfsmittel durchgeführt werden. Die Forschung ist sich uneinig, ob bestimmte Faszienübungen schädlich sein können, z. B. durch zu starken Druck von Rollen auf Venenklappen.Übungsbeispiele anwenden nach Schleip:* „Beleben“: Training mit Rolle oder Tennisball, Bindegewebsmassage, Rolfing
* „Dehnen“: Yoga- und Dehnübungen, „Strecken und Recken“ (Katze), „Rumhängen wie ein Affe“
* „Federn“: Hüpfen, Schwingen, Seilspringen, Kettlebell, Pilates
* „Spüren“: Körperwahrnehmung und Verbindung zum zentralen Nervensystem; Qigong

Quellen: Schleip, R.; Baker, A. (2019) Faszien in Sport und Alltag (1.Aufl.). Riva Verlag. Schleip, R.; Bayer, J. (2018) Faszien-Fitness (überarbeitete Aufl.). Riva Verlag.WEITERFÜHRENDES WISSEN:Beweglichkeitstests• Einsatz im Training und in der Diagnostik (Dysbalancen) • Verschiedene Tests (Janda-Test, Stand-and-Reach-Test u. a.)Ganzheitlich ausgerichtete Sportarten wie Yin YogaInsbesondere sanfte Formen (z. B. Yin Yoga) führen zu einer Verbesserung der Beweglichkeit, des Körpergefühls und des Wohlbefindens. Bei Yin-Yoga-Übungen werden die Positionen (Asanas) etwa drei bis fünf Minuten lang gehalten. Durch das lange Halten einer bestimmten Position wird das Bindegewebe, insbesondere die Faszien, intensiv gedehnt. Die Stimulation soll dazu beitragen, Verklebungen und Verspannungen zu lösen. In Verbindung mit Atmung und Körperwahrnehmung wird die innere Ruhe gefördert und zur Entspannung beigetragen.(Quelle: <https://www.aok.de/pk/magazin/sport/fitness/was-ist-yin-yoga-und-was-bewirkt-es/>) |
| * erwerben Kenntnisse über Training und können sie bei der Stundengestaltung zielgruppenspezifisch anwenden
 | **Weitere Bewegungserfahrungen (Anwendungsphase) gestalten**🡪 Atmung wahrnehmen und Atemübungen kennenlernen🡪 motorische Fähigkeiten in Bezug zur Funktionalität und Alltagsbelastung Den Körper positiv erfahren und Freude an Bewegung entwickeln. |
|  | WEITERFÜHRENDES WISSEN:**Motorische Tests:** Krafttest | Beweglichkeitstest | Ausdauertest | Balancetest |

|  |
| --- |
| Aufbau und Planung einer Trainingsstunde |
| **Typische Anforderungssituationen** eines/einer Übungsleiter\*in/Trainer\*in * ÜL/T bestimmt Stundenziele
* plant eine Sportstunde und führt sie durch / leitet sie an, wertet sie aus
* gestaltet abwechslungsreiche Trainings
* die geplante Trainingsstunde kann aufgrund von äußeren Einflüssen nicht durchgeführt werden und muss schnell umgeändert werden
* Umgang mit meist heterogenen Sportgruppen in Bezug auf Alter, Geschlecht, körperliche, geistige, emotionale Voraussetzungen und das Leistungsniveau
* ÜL/T kann die erforderliche Belastung für die jeweilige Sportgruppe langfristig planen und gestalten mit dem Ziel Leistungsaufbau oder Leistungserhalt
 |
| **Lehr-/Lernziele**  | **Lehrinhalte** |
| * ÜL/T können einzelne Übungsstunden planen und verstehen den Sinn der einzelnen Bestandteile
* kennen übergeordnete Ziele des Aufwärmens und des Cool Downs Verringerung des Verletzungsrisikos und Verbesserung der körperlichen, koordinativen und psychisch-emotionalen Leistungsvoraussetzungen
* können Erwärmung und Cool Down alters- und leistungsgerecht umsetzen
* wissen, dass das Stundenziel aus der Zielgruppenanalyse resultiert (Bezug: heterogene Gruppen)
* wissen, dass mit der Erwärmung die Arbeitsfähigkeit der Teilnehmer\*innen zu erreichen ist
* erwerben ein Verständnis für Ziel-Inhalt-Methode Relation und sind in der Lage diese bei der Planung und Durchführung des Hauptteiles umzusetzen
* können eine Trainingsstunde planen und nach der Durchführung reflektieren
 | * Zielgruppen analysieren – Bezug heterogene Gruppen (s. auch 3.2 Binnendifferenzierung)
* Didaktischen Dreiklang vermitteln: Stundenziel – Inhalt – Methode
* Vermittlung Aufbau (Theorie): siehe Grundkursmaterial S. 61 ff.Erwärmung (allgemeine und spezielle) Hauptteil Schluss | Cool down (Ziel und Wirkung)
* Ordnungs- und Aufstellungsformen (in Bezug zu kommunikativen Grundlagen)
* Einordnung der Trainingsmethoden:Dauer-, Intervall-, Wiederholungsmethode – Kraft-, Ausdauer- und Schnelligkeitstraining, Variationen - Koordinationstraining
* Methodische Übungsreihen (Vom Leichten zum Schweren, Vom Einfachen zum Komplexen, Vom Bekannten zum Unbekannten, Von der Grobform zur Feinform, Von statischen zu dynamischen Übungen, Von Einzelübungen zu Partnerübungen, Von Übungsteilen zu Übungsverbindungen, Von stabil zu instabil)

Sportpraxis:* Kennenlernen verschiedener Möglichkeiten allgemeiner Erwärmung und zum Stundenausklang

(z.B. über Spielformen und Spiele, ...)* Erfahren, wie innerhalb des Aufwärmens/Stundenausklanges verschiedene Schwerpunkte gesetzt werden können (z. B. koordinative Übungen und Aufgabenstellungen) bzw. wie mittels eines entsprechenden Aufwärmprogramms nachfolgende Schwerpunkte gezielt vorbereitet werden können (z. B. Aufwärmen vor dem Schwerpunkt „Schnelligkeit“ o. ä.)

Grundkursmaterial: S. 61 ff.* Allgemeine Erwärmung und Ausklang variieren – Repertoire erweitern
* Mit spezieller Erwärmung auf Stundenziel vorbereiten
* Methodische Gestaltung und Variation des Hauptteils einer Sportstunde zur Entwicklung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten
* Erleben und anwenden methodischer Übungsreihen (vom Leichten zum Schweren, vom Einfachen zum Komplexen, vom Bekannten zum Unbekannten, von der Grobform zur Feinform, von statischen zu dynamischen Übungen, von Einzelübungen zu Partnerübungen, von Übungsteilen zu Übungsverbindungen, von stabil zu instabil)
 |
| * sind in der Lage sportmotorische Fähigkeiten zu systematisieren.
* können **Trainingsprinzipien** in der Praxis anwenden.
 | **Systematisierung** (unter Berücksichtigung der Trainingsprinzipien)* Zusammenhänge von Kraft-Ausdauer | Beweglichkeit-Koordination | Koordination-Schnelligkeit
* Zielgruppengerechtes Planen und Anwenden der Übungsformen durch ÜL (Geschlecht, Alter, Leistungsniveau) > Differenzierungen
 |
| * lernen verschiedene Bewegungsräume und Vielfalt der Trainingsmittel (Alltagsmaterialien, Kleingeräte etc.) kennen und integrieren diese in die Trainingsplanung entsprechend der Zielgruppe
 | **Verschiedene Bewegungsräume** erleben (zielgruppenspezifisch),Beispiele: Outdoorsport, Trimm-Dich-Pfad, Sportplatz**Vielfältige Trainingsmitteln** einsetzen (zielgruppenspezifisch) 🡪Umgang und Hilfestellung mit diversen Geräten  |
| * ÜL können angemessene und realistische Trainingsziele setzen
* ÜL können eine Trainingsstunde planen und nach der Durchführung reflektieren
* ÜL kennen die Bedeutung langfristiger Trainingsplanung, um gesetzte Trainingsziele zu erreichen
 | **Periodisierung – die langfristige Trainingsplanung** Westermann GELBE REIHE, S. 15 ff.Definition: Periodisierung ist die systematische Planung und Durchführung des sportlichen Trainings mit dem Ziel, zum gewünschten Zeitpunkt die bestmögliche Leistung zu erbringen.Durch Periodisierung werden Trainingsziele sowohl langfristig (mehrjährige Trainingsplanung) als auch im Jahreszyklus und zyklisch bis in die einzelne Trainingswoche verfolgt. Die kleinste Einheit ist die Trainingsstunde. Dadurch kann die sportliche Leistung längerfristig verbessert und aufrechterhaltenwerden. Es sollten sich Phasen mit starker körperlicher Belastung mit Phasen reduzierter körperlicher Belastung abwechseln. Für ein sportliches Ziel wird für eine gewisse Zeitspanne ein Trainingsplan erstellt, der Belastungs- und Erholungsphasen enthält. Grundlegend kann von drei Phasen ausgegangen werden, die je nach Sportart jeweils einmal im Jahr oder auch mehrfach stattfinden:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Phase | Erklärung | Trainingsschwerpunkt |
|  |  |  |
| Vorbereitungsperiode1. allgemeine2. spezielle | 1. Erwerb konditionelle Grundlagen2. Fokus auf das Techniktraining | Erwerb der konditionelle und technisch-taktische Voraus-setzungen |
| Wettkampfperiode | * Stabilisierung und Weiterentwicklung der sportlichen Leistungs- fähigkeit (durch Teilnahme an Wett-kämpfen / sportlichen Highlights)
 | Weiterentwicklung spezieller Techniken |
| Übergangsperiode | * Erholungs- und Regenerationsphase
* Vermeiden von Leistungsrückgängen durch kurze Phase (max. 1 Monat)
 | Ausgleichssportarten |

Auch wenn die Wettkampfperiode im gesundheitsorientierten Breitensport seltener vorkommt, so gelten die Prinzipen wie langfristige Planung und Wechsel von Belastungs- und Regenerationsphasen auch hier.Beispiele aus dem Breitensport:• Trainingsplan Halbmarathon: Beginn mind. 10 – 12 Wochen vor dem Termin; je nach Niveau mind. 2 x in der Woche Lauftraining, Pausenzeiträume mit einplanen. (Quellen u. a.: DLV-Ratgeber / Richtig Laufen – aber wie?)• Verbesserung der Fitness (Kraftausdauer) am Beispiel Liegestütz: Trainingsplan für z. B. einen Monat erstellen, Pausen einplanen, ausprobieren und Erfahrungen sammeln.• Training von Langlaufdisziplinen für das Deutsche Sportabzeichen: Mehrwöchigen Trainingsplan erstellen, Belastung/Umgang steigern, Regenerationszeiten einbauen. (Quelle: DOSB / Übungsbooklet Deutsches Sportabzeichen, S. 10 ff.)Auswertung von Training• Dokumentation der Leistungsentwicklung und besonderer Ereignisse• Austausch mit und Feedback von Trainierenden• Berücksichtigung und Auswirkung auf die nächste TrainingsplanungHinweise zur Planung und Wirkungsweise* Nur ein regelmäßiges sportliches Training führt zur optimalen Entwicklung bzw. Stabilität der Leistungsfähigkeit
* Je schneller Leistungsfaktoren entwickelt werden, desto labiler ist der Leistungszustand
* Einmalige bzw. unregelmäßige Reizsetzung auf eine Leistungsfähigkeit haben keinen Trainingseffekt
* Bei Trainingsunterbrechung bilden sich Leistungsfaktoren unterschiedlich schnell zurück (z.B. zuerst Ausdauer, dann Kraft, dann Schnelligkeit)
* Tempo der Rückbildung abhängig vom Trainingsalter und Leistungsniveau
* Bei Trainingsschwerpunkten sollten vorübergehend vernachlässigte Leistungsfaktoren wenigstens ein „Erhaltungstraining“ bekommen
* Erholungs-/Regenerationszeiten sind ebenso einzuplanen
* Generell gilt folgende Richtschnur: Eine Trainingsunterbrechung von mehr als einer Woche führt zum Abbau konditioneller Leistungsfaktoren; für den Erhalt der Leistung auf einem grundlegenden Niveau (abhängig vom Leistungsstand, Alter und anderen Faktoren) ist ein regelmäßiges Training 1 x in der Woche notwendig; für einen Aufbau und eine Zunahme der konditionellen Leistungen müssen mindestens 2 Trainingseinheiten in der Woche stattfinden.

Empfehlungen gesundheitsorientierter Trainingsplanung:* Nationale Bewegungsempfehlungen, bzw. Bewegungsempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation
* geschlechterspezifische Forschungsergebnisse einbinden, z.B. Frauen können mit weniger Zeitaufwand ihre kardiovaskuläre Gesundheit effektiver stärken (<https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/149399/Frauen-koennen-mit-weniger-Zeitaufwand-ihre-Gesundheit-effektiver-staerken>; Stand: 5.6.2024)
 |
|  |  |

|  |
| --- |
| Kleine Spiele: Spielen und variieren |
| **Typische Anforderungssituationen** eines/einer Übungsleiter\*in/Trainer\*in  | * Kennenlernen der TN ermöglichen und miteinander in Kontakt kommen
* Freudvolle Erwärmung, Cool down oder Hauptteil auflockern
* Schulung von Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Geschicklichkeit, Gewandtheit, Wahrnehmung
* Förderung des sozialen und kreativen Verhaltens
* Sportler\*innen auf die großen Sportspiele vorbereiten
* Spielregeln variieren – den Zielen und der Gruppe anpassen
 |
| **Lehr-/Lernziele** | **Lehrinhalte**  |
| * ÜL/T kennen Einsatzmöglichkeiten, –zweck und –bereiche
* können zum Erreichen von Trainingszielen kleine Spiele in eine Unterrichtseinheit sinnvoll einbauen
* kennen ein abwechslungsreiches Repertoire von kleinen Spielen
* können kleine Spiele erklären, demonstrieren und anleiten am Beispiel Erwärmung/Cool down
* kennen Möglichkeiten, Spiele zu variieren
 | * Pädagogisch-didaktische Ziele der Kleinen Spiele - Exemplarische Auswahl von kleinen Spielen bezogenen auf die Formen und Einsatzbereiche
* Einsatzmöglichkeiten erleben lassen (Schwerpunkt im Grundkurs: Erwärmung/Cool down)
* Planung von Unterrichtseinheiten/-stunden unter Einbeziehung von kleinen Spielen
* Checkliste: Durchführung Kleiner Spiele

Kleine Spiele in eine Unterrichtseinheit sinnvoll einbauen, zielgruppenspezifisch anpassen und variieren Einsatzmöglichkeiten erleben lassen * Schwerpunkt im Aufbaukurs: Spiel- und Übungsformen für den Hauptteil und ihre Variationsmöglichkeiten
 |

|  |
| --- |
| Sporttauglichkeit und Medikamentenmissbrauch |
| **Typische Anforderungssituationen** eines/einer Übungsleiter\*in/Trainer\*in  | * Einige Sportler\*innen nehmen pharmakologische Wirkstoffe vor dem Sport ein, um natürliche Grenzen des Körpers zu überwinden, Schmerzen zu betäuben und Leistungen zu erzielen/zu steigern
* Sportreibende nehmen Verletzungen nicht richtig wahr
* Sporttreibende nehmen Aufbaupräparate und Nahrungsergänzungsmittel ein, um den Muskelaufbau zu unterstützen oder die Ausdauerleistung zu fördern
 |
| **Lehr-/Lernziele** | **Lehrinhalte** |
| * ÜL/T wissen, dass Medikamente zur Wiederherstellung der Gesundheit dienen
* kennen gesundheitsschädigende Wirkungen, wenn Medikamente missbräuchlich eingenommen werden (zur Vorbeugung oder um Sport auszuüben trotz fehlender Sporttauglichkeit - Bsp. plötzlicher Herztod während des Sports)
* wissen, dass Doping ein Begriff des Leistungssports ist und zur Leistungssteigerung dient, kennen die Dopingliste der NADA
* kennen ihre Fürsorgepflicht, ihre Vorbildfunktion und können ihre Sportler\*innen für die Problematik sensibilisieren
 | Betroffenheit erzeugen: * Beispiel Fußballer Ivan Klasnic: 3. Spenderniere (oder anderes)
* Beispiel: Lauf-/Marathonwettbewerbe (oder anderes)
* „Wir (Gruppe, Team) nehmen keine Schmerzmittel präventiv ein!“

Sporttauglichkeit: * Überbelastungen vermeiden: Wann ist Sport gesund - wann ungesund?
* Regenerationsphasen einplanen
* Individuelle Belastungsgrenzen wahrnehmen
* Übertraining erklären
* Symptome: Erschöpfungszustände, Schlafstörungen etc. sind natürliche Grenzen des Körpers. Schmerzen sind ein Warnsignal des Körpers, die Belastungsgrenze ist erreicht

Medikamentenmissbrauch Medikamente dienen zur Wiederherstellung der Gesundheit, bzw. Verbesserung der Lebensqualität bei Krankheiten, nicht zur Durchführung von Sport Umfragen haben ergeben, dass mehr als die Hälfte der Befragten es in Ordnung finden, sich mit Schmerzmitteln oder Erkältungspräparaten zu „dopen“ (DOSB-Expertise zum Medikamentenmissbrauch im Breiten- und Freizeitsport, 10/2013 / Deutsches Ärzteblatt Jg 117, Heft 29-30, 20.Juli2020 „Schmerzmittel- Missbrauch auch im Breitensport“)* Schmerzmittel haben Nebenwirkungen und erzeugen langfristige Schäden an Muskel-Skelett System, Herz-Kreislauf-System, Niere (schwächer Durchblutung, irreparable Schänden)

Doping:* Begriffsklärung und Abgrenzung Medikamentenmissbrauch
* Verweis auf Dopingliste der NADA / WADA
 |

# SPORTLER\*INNEN FÜHREN UND ANLEITEN

|  |
| --- |
| Werte und Motive im Sport |
| **Typische Anforderungssituationen** eines/einer Übungsleiter\*in/Trainer\*in | * ÜL/T trifft auf unterschiedliche Motive seiner/ihrer TN zum Sporttreiben und muss damit umgehen
* Vorbild sein - sich seiner Vorbildfunktion und ethisch moralischen Verantwortung bewusst sein
* Werte vermitteln (Disziplin, Ehrgeiz, Fairness, Geselligkeit, Fitness, Gesunderhaltung, Toleranz von Vielfalt und Unterschiedlichkeit, …) - Positive Aspekte des Sports und durch Training vermitteln
* Sportler\*innen mitreißen (motivieren), sich selbst motivieren
 |
| **Lehr-/Lernziele** | **Lehrinhalte** |
| * Bewusstsein schaffen, dass Menschen unterschiedlich sind mit ihren Werten und Motiven zum Sport treiben.
* Eigener Werte bewusstwerden, als Voraussetzung um Haltung zu zeigen.
 | Werten und Motiven im Sport sammeln* Wie „ticke“ ich? Was will ich? 🡪 meine Werte/Motive als ÜL/Trainer
* Was will meine Gruppe/Sportler\*in? Die Werte/Ziele meiner Gruppe
* Reflexion am Beispiel der eigenen Gruppe
 |
| * können motivierend kommunizieren
* kennen Strategien, die Sporttreibenden Erfolgserlebnisse ermöglichen und können diese anwenden.
 | Kurze Hintergrundinfo: Intrinsische vs. extrinsische Motivation – die intrinsische Motivation von Sporttreibenden hilft den ÜL/T, Sporttreibende langfristig zu motivieren Motivierende Kommunikation: siehe 3.3 ÜL bereitet den Rahmen für Sporttreibende mit dem Ziel den Körper positiv zu erfahren und Freude an Bewegung zu entwickeln.**Positive Bewegungserfahrungen und Freude an Bewegung stärken**Positive Gefühlszustände anzustreben, ist zentraler Antrieb des Menschen und bedeutet auch, die Entstehung von negativen Gefühlszuständen zu verhindern. Emotionale Substanz ist daher eine Grundlage für sportliche Leistung. Teilbereiche der emotionalen Substanz sind * Motivation,
* Selbstvertrauen und
* Ursachenklärung nach Erfolg und Misserfolg.

Energie durch Erfolgserlebnisse – Training der emotionalen Substanz:Gefühle wie Spaß, Freude und Zufriedenheit fördern sowie negative Gefühle wie Frustration, Mutlosigkeit, Angst oder Unsicherheit begleiten und dabei helfen, diese einzuordnen, wird begünstigt durch:* das Erarbeiten von realistischen Zielen,
* ein Mitspracherecht für Sporttreibende,
* das Fördern von Erlebnissen in der Gruppe (soziales Ereignis),
* ein positives, unterstützendes Feedback,
* ein […] Trainingsklima, das Fehler zulässt und damit das Erproben unbekannter Bewegungen und das Ausloten persönlicher Grenzen ermöglicht,
* eine gut strukturierte Übungsauswahl, die Erfolgserlebnisse zulässt,
* die Betonung von Lernfortschritten,
* die Belohnung des Einsatzes.“ (Kernlehrmittel Jugend+Sport, Schweizerische Eidgenossenschaft, Bundesamt für Sport BASPO, 2016, S. 20-21)

WEITERFÜHRENDES WISSEN:Das sportmotorische Konzept:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Physis | Psyche |
| Energie | Konditionelle Substanz | Emotionale Substanz |
| Steuerung | Koordinative Kompetenz | Mental-taktische Kompetenz |

Kernlehrmittel Jugend+Sport, Schweizerische Eidgenossenschaft, Bundesamt für Sport BASPO, 2016, S. 16 – 25 |

|  |
| --- |
| Die Sportler\*innen im Blick - In Gruppen agieren, den Einzelnen trainieren  |
| **Typische Anforderungssituationen** eines/einer Übungsleiter\*in  | * Die Gruppe / den/die Sportler\*in begleiten
* Zugehörigkeit, Wir-Gefühl in Gruppen erzeugen
* Den Einzelnen sehen und motivieren (unterschiedliche Charaktere)
* Mit Störer\*innen und Nörgler\*innen umgehen
* Neue TN einbinden
* Mit Verschiedenheit und individuellen Voraussetzungen von Gruppen und dem Einzelnen umgehen (Alter, Leistungsstand, Geschlecht, sex. Ausrichtung, Kultur etc.)
 |
| **Lehr-/Lernziele** | **Lehrinhalte** |
| * ÜL kennen Eigenschaften ihrer Sportgruppen (Gemeinsamkeiten und Unterschiede)
* kennen die Prinzipien der Binnendifferenzierung und können diese anwenden
 | * Zielgruppen analysieren:Gemeinsamkeiten und Unterschiede sammeln
	+ Gemeinsamkeiten in Sportgruppen verbinden und motivieren
	+ Unterschiede erfordern von dem/der ÜL die Differenzierung seiner/ihrer Übungen, um auf individuelle Bedarfe einzugehen (körperliche Voraussetzungen, Leistungsniveau, emotionale/ soziale Voraussetzungen)
* Umgang mit Heterogenität in der Sportgruppe

Prinzip der Binnendifferenzierung (innere Differenzierung) sportpraktisch erleben und anwenden (im Kontext Trainingsmethoden)= didaktische, methodische und organisatorische Maßnahmen, um innerhalb einer Lerngruppe unterschiedliche Lernende individuell zu fördern. Je weniger äußere Differenzierung (Alters-, Leistungsgruppen etc.), desto mehr ist innere Differenzierung erforderlich! (Nicht alles ist leistbar!) Ziel: Weder unter- noch überfordern |
| * erkennen Stärken der verschiedenen Rollen und können sie als Unterstützung nutzen
* ÜL ist sich der sozialen und organisatorischen Regeln seiner\*ihrer Sportgruppe bewusst
* ÜL wissen, dass sich Regeln entsprechend der Gruppendynamik verändern.
* ÜL kennen gruppendynamische Prozesse, können Störungen erkennen und darauf reagieren.
* ÜL können ihr eigenes Verhalten/ihre Reaktion auf Störungen reflektieren.
* ÜL können Regeln aufstellen und mit der Gruppe entwickeln, um das Miteinander in der Gruppe positiv zu beeinflussen.
 | **Rollen in der Gruppe*** Welche Rollen gibt es? Rollenkarten (siehe Arbeitsmaterial)
* Rollen sind nicht festgelegt und können sich verändern

**Gruppenregeln*** Was kennzeichnet meine Sportgruppe?
* Was sind unsere Regeln des Miteinanders?

🡪 “Selbstverständlichkeiten“ bewusstmachen (soziale Regeln)🡪 Was sind notwendige Regeln in meiner Sportstunde (organisatorische Regeln)🡪 Bezug zu schwierigen Situationen, siehe 3.3 Sportler\*innen anleiten – Umgang mit schwierigen Situationen**Gruppenprozesse*** Wie verändern sich (soziale) Regeln?
* Gruppendynamische Prozesse
	+ Wichtig: bei Stundenplanung oder -auswertung sind neben sportfachlichen Aspekten, ebenso pädagogische Aspekte der Gruppendynamik zu beachten > Was braucht meine Gruppe aus pädagogischer Sicht? (Arbeiten sie gut zusammen? Gibt es Störungen?)
	+ Gruppenphasen vorstellen (Empfehlung: Modell von Bruce Tuckman) und gruppendynamische Prozesse einer Gruppe erklären
	+ auf Störungen in der Gruppe reagieren – z.B. Rollenkarten in Übungsstunden einbinden (siehe Arbeitsmaterial)
		- Die TN sammeln gemeinsam verschiedene Rollen innerhalb einer Gruppe (auf Vorwissen zurückgreifen).
		- Rollenkarte enthält Rahmen, in dem sich die „Störung“ abspielen soll, möglichst realitätsnah
		- Ideen für die Rollen: störende Person, Besserwisser-Fragesteller\*in, Nörgler\*in, diskriminierende Person, Zu-Spät-Kommer\*in etc.
		- Reflektion zum Umgang mit Störungen etc. (ÜL selbst + Ideensammlung der anderen TN)
	+ Kennenlern- und Kooperationsspiele:
		- Interaktion in der Gruppe fördern, Probleme gemeinsam lösen
			* Beispiele in Übungssammlung ergänzen (Grundkursmaterial ab S. 91)

WEITERFÜHENDES WISSEN: konkrete/situative Analyse der Gruppenphase, Phasen-/Prozessanalyse eigener Sportgruppen ebenso explizite Übungen pro Phase geeignet für weiterführende Fortbildungen |
| * sind sich der Vielfalt innerhalb ihrer Übungsgruppe bewusst
* können ihr Wissen zu den Merkmalen kognitiver, sozial-emotionaler und körperlicher Entwicklung auf ihre Übungsgruppe beziehen und geeignete Übungsformen ableiten
 | **Ganzheitlicher Blick auf den Entwicklungsstand (kognitiv, sozial-emotional, körperlich)*** Blick auf die eigene Gruppe (Auffassungsgabe, Sozialverhalten)
* Differenzierung Sozialisation und Entwicklung
* Sozialisation = äußere Wirkung auf die Person,

Primäre (z.B. Elternhaus), sekundäre (z.B. Gleichaltrige in Schule, Sportverein), tertiäre (Arbeitsumfeld) und Alterssozialisation* Entwicklung = aus der Person herausEntwicklungsverläufe sind individuell, so ist z.B. bei Kindern im Grundschulalter ein Entwicklungsunterschied von 3 Jahren normal.Das Arbeitsmaterial „Übersichtstabelle über die kognitive, sozial-emotionale und körperliche Entwicklung des Menschen“ gibt dafür eine Orientierungshilfe.

WEITERFÜHRENDES WISSEN:Integrative Herausforderung – interkulturell sowie inklusivWie vielfältig ist unsere Mannschaft/sind unsere Mitglieder?Ein Thema für den Themen-Projekttag, z.B. Flugzeugabsturz, Beeinträchtigungen erleben-Party, Methoden aus Sport interkulturell/Inklusion im Sport |

|  |
| --- |
| Sportler\*innen anleiten – eine Frage der Kommunikation |
| **Typische Anforderungssituationen** eines/einer Übungsleiter\*in/Trainer\*in  | * Sich in lauten und großen Räumen Gehör verschaffen
* Übungen/Bewegungsaufgaben anleiten
* Feedback geben, u.a. Fehler korrigieren
* Gespräche führen (mit Sportler\*innen, Eltern, Vereinsvertreter\*innen)
* Einigungsprozesse in Gruppen begleiten
* Ruhe und Aufmerksamkeit herstellen
* Souveränes Auftreten vor Gruppen
* Interaktion in der Gruppe fördern – Kontakt und Vertrauen aufbauen
* [*Aufbaukurs: Konfliktgespräche führen*]
 |
| **Lehr-/Lernziele** | **Lehrinhalte** |
| * ÜL/T können Sportler\*innen gut anleiten, kennen hilfreiche Kommunikationsstrategien (verbale und nonverbale) und Hilfsmittel sowie Organisationsformen
* wissen, dass „Klarheit im Kopf“ hinsichtlich der Ziele und idealen Bewegungs- oder Übungsabläufen Grundlage für präzise Anleitung ist
* kennen Vor- und Nachteile der Aufstellungs-/Organisationsformen bei der Anleitung von Übungen und können diese situationsgerecht einsetzen
* kennen Feedbackregeln
* können korrekte Bewegungsausführungen beschreiben
* Jede/r TN steht einmal vor der Gruppe und leitet sie an
 | Grundlegende Kommunikationsstrategien guten Anleitens1x1 der Kommunikation eines/einer ÜL/T bei der Durchführung einer Sportstunde * ÜL/T sprechen beim Anleiten von Übungen/Spielen

- präzise (sich im Vorfeld bewusst sein, was man sagen will)- klar (akustisch gut hörbar)- verständlich (der Zielgruppe angepasst, erfassbar, z. B. Einsatz von Metaphern)- motivierend/begeisternd (auffordernde Stimmlage) (Hintergrund: Lernen bei Zuhörer\*innen erfolgt nur, wenn Aufmerksamkeit vorhanden ist, diese steht im Zusammenhang mit motivierten und kompetenten Redner\*innen)* Hilfsmittel einsetzen, z. B. akustisch (Pfeife), visuell (Bilder, Signale)
* Demonstrieren (lassen) – Lernen am Vorbild, Information über Körpersprache
* Sich Gehör verschaffen - Aufstellungs-/Organisationsformen bewusst einsetzen:

sich in großen und lauten Räumen Gehör verschaffen und eine gute Position zur Gruppe einnehmenOrganisationsformen erproben lassen - Vor- und Nachteile durch TN zusammentragen,Einsatz von Organisationsformen folgen einer didaktischen/ pädagogischen Entscheidung* Eigene Körpersprache: Gestik, Mimik, Körperhaltung,
* Bewegungsfehler korrigieren - Feedback geben

Verbal: 🡪 einen (Haupt-)Fehler korrigieren – nicht mehrere gleichzeitig🡪 wertschätzend Kommunikation!Stundenauswertung | Reflektieren: Lob vor Kritik; Spiegeln unter vier Augen; Regeln aufstellen und überwachen; zum/zur Assistent\*in benennen; Anspruch aufgeben, von allen gemocht zu werden; …)Nonverbal: Taktile Übungskorrektur (nonverbal), Hinweis (!): „Darf ich dich anfassen“, „Ich würde dir es gern zeigen“ (Verweis auf Achtsamkeit und Schutz vor sexualisierter Gewalt)Schwerpunkt im Grundkurs liegt auf der Beschreibung des idealen Bewegungsablaufes als erstes Anforderungsniveau, um weiterführend Bewegungsfehler erkennen und korrigieren zu können Anwendungsbereich: Erwärmung/GymnastikPraxis: Jede/n TN einmal anleiten lassen, z. B. bei Kleinen Spielen, Aufstellungs-/Organisationsformen, Dehnungs-/Kräftigungsübungen (Erwärmung/Cool Down) Feedback für Sportler\*innen und für Trainer\*innen* als Interaktion zwischen Feedbacknehmenden und -gebenden und
* Möglichkeit für persönliche Weiterentwicklung

Siehe Arbeitsmaterial: * Der Gesprächsleitfaden des neuseeländischen Sport-Dachverbandes - Mit dem R.E.V.I.E.W. Leitfaden wirksames Feedback geben, ist Lehr-Lernmaterial.
* Beobachtungsbogen
 |
| * kennen Aspekte der Kommunikation, um individuell und prozessorientiert Sportler zu motivieren und können erste anwenden
* können konstruktives Feedback in Gesprächen geben und annehmen
* kommunizieren in schwierigen Situationen bewusst und können Gespräche führen

 * lernen Lösungsstrategien anzuwenden und entwickeln Handlungssicherheit in schwierigen Situationen
 | **Kommunizieren und interagieren**Anwenden in sportpraktischen SituationenAufbauend auf die Grundkursinhalte (siehe Grundkursmaterial) wenden Teilnehmer\*innen diese nun in unterschiedlichen sportpraktischen Situationen (siehe didaktisch-methodischen Hinweise) an und reflektieren ihre Wirkung in der Ausbildungsgruppe. * Wie wirke ich? Körpersprache (S. 78)
* Wie verschaffe ich mir Gehör und erhalte Aufmerksamkeit? Aufstellungsformen (S. 78)
* Wie spreche ich? Verbale Kommunikation (S. 78)
* Wie demonstriere ich? Nonverbale und paraverbale Kommunikation (S. 79)
* Welche Hilfsmittel nutze ich?
* Wie korrigiere ich und gebe Feedback? (S. 79)
* Wie kann ich als ÜL motivieren? (S. 72-73)

Dabei wird nun ihr Anleiter\*innenverhalten um den Aspekt der Interaktion zwischen Übungsleiter und Sportler erweitert.Über die Vergabe unterschiedlicher Rollen an Sportler\*innen (siehe Punkt 3.2 Gruppe) können unterschiedliche kommunikative Anforderungen an den/die Übungsleiter simuliert und erprobt werden, die das Anforderungsniveau erhöhen. Feedback geben und empfangen* + Feedback als ÜL einholen 🡪 Feedback üben (ermöglicht persönliche Weiterentwicklung)
	+ Feedbackmethoden Fremd- und Selbstwahrnehmung 🡪 Wachse ich an dem, was ich höre

Gespräche bewusst in schwierigen Situationen führen - Konfliktgespräche führen* Ziel: im Gespräch bleiben
* Konfliktesind untrennbar mit dem menschlichen Miteinander verbunden sind normal, allgegenwärtig, permanent, enthalten Potentiale und die Chance zur Weiterentwicklung
* Hilfen zur Reflexion - Kommunikationsmodelle:
	+ Ebenen-Differenzierung: Wer ist beteiligt? Welche Ansprache?
	+ Das 4-Ohren-Modell
	+ manchmal wird über scheinbar das Gleiche und doch auf unterschiedlichen Ebenen kommuniziertLösungen finden sich auf sachlicher Ebene
	+ Eisbergmodell
	+ Konfliktverlauf – das Kurvenmodell (Ordner Fit für die Vielfalt, S. 79-80)

Eskalation eines Konfliktes steht im Zusammenhang mit der Möglichkeit der Intervention und der Lösung bei Konflikten.* Fallbeispiele zu häufigen (Konflikt-) schwierigen Situationen (siehe Arbeitsmaterial), z.B.
* Hitzeschutz für Sportler\*innen (Training in der Mittagssonne im Sommer?! – Sonnencreme, Kopf bedecken, viel trinken, angemessene Belastung)
* Umgang mit schwierigen Situationen im Kinder- und Jugendsport, siehe Anlage Svea
* Wertebildung im Sport - Mitbestimmung stärken, siehe Ppt Sport mit Haltung vom Fußballverband (Demokratische Prozesse im Verein gestalten)
* Achtsamkeit und Schutz vor sexualisierter Gewalt, siehe Fallbeispiele Sportjugend Hessen
* Diskriminierungsbarometer (z.B. Jungs können gut Fußball spielen, bei uns im Verein gibt es keine Deutschen mehr)
* Elternarbeit im Verein (siehe iCoach Kids) – z.B. Ausfragen während Heimfahrt nach dem Wettkampf/Turnier
* politische Diskussionen entfacht vor, während oder nach Training in der erwachsenen Sportgruppe (variabel: Wahlergebnisse, Klimaschutz, Ukraine, Corona-Befürworter-Gegner …)

mit der Gruppe Lösungsansätze suchen/finden und Handlungssicherheit stärken WEITERFÜHRENDES WISSEN:Gesprächsführung: Regeln, Methoden, Fragen | karrierebibel.deQuelle: [Erfolgreiche Gesprächsführung: Regeln, Techniken, Fragen (karrierebibel.de)](https://karrierebibel.de/gespraechsfuehrung/)Kommunikationstechniken* Ich-Botschaften: bei sich und eigenen Bedürfnissen bleiben (Bezug zur eigenen Rolle und Aufgaben als ÜL, siehe 3.4 GK)
* “gutes“ Zuhören als Vorstufe aktiven Zuhörens> Nachfragen, Blickkontakt, Körpersprache etc. (Kontrollfrage: Hast du dich verstanden gefühlt?)

Die IRIS-Strategie im KESS-Programm®: [Die IRIS-Strategie (caritas-bodensee-oberschwaben.de)](https://www.caritas-bodensee-oberschwaben.de/aktuelles/nachrichten/die-iris-strategie#:~:text=Die%20IRIS-Strategie.%2025.05.20%20-%20Im%20KESS-Programm%C2%AE%20gibt%20es,entmutigende%20Kreisl%C3%A4ufe%20zwischen%20Eltern%20und%20Kindern%20zu%20durchbrechen.)I - Inne haltenR – RespektierenI – Ignorieren (auf störendes Verhalten so wenig wie möglich eingehen)S - Selbst handeln (sofort, langfristig)Das Riemann-Thomann Modell  |

|  |
| --- |
| Sportler\*innen und Sportgruppen führen - den eigenen Führungsstil finden |
| **Typische Anforderungssituationen** eines/einer Übungsleiter\*in/Trainer\*in | * Sich den eigenen Erwartungen bewusstwerden, eigene Rolle klären (Bezug zu Werten und Motiven)
* Mit Erwartungen der Sportler\*innen/der Sportgruppe und des Vereins umgehen, sich von falschen Erwartungen abgrenzen
* Sportler\*innen/Trainingsgruppe zu (Trainings-)Erfolgen führen
* Situationsgerecht Entscheidungen treffen, u.a. wann bin ich Entertainer\*in, wann strenge/r Trainer\*in?
* Welche Gruppengröße kann ich bewältigen?
 |
| **Lehr-/Lernziele** | **Lehrinhalte** |
| * sich der eigenen Rolle bewusstwerden
* haben ein Bewusstsein für den eigenen (situationsgerechten) Führungsstil
 | Training leiten, Gruppe führen und Bindeglied zum Verein seinRolle des/der ÜL/T:* Rolle in der Sportgruppe klären:Motivator\*in, Vorbild, Planer\*in, Zuhörer\*in, …erste/r Ansprechpartner\*in für Mitglieder, eigene Erwartungen und Erwartungen der Gruppe
* Auftrag im Verein klären: Was erwartet der Verein von mir und was kann ich leisten? Wie sind die Spielregeln in meinem Verein?

Bezug: Übungsleiter\*innen-Vertrag (siehe Anlagen)Führungsstile: * Führungsstile vorstellen: autoritär, demokratisch, laissez faire, situativ
* sich dem eigenen, situationsspezifischen Stil bewusstwerden
* wichtig**:** authentisch sein, Gruppe findet „ihren/ihre“ passende Übungsleiter\*in/Trainer\*in/
* in sportpraktischen Situationen erleben und anwenden
 |

# Praxiskoffer

##

## Aufstellungsformen (Grundkurs)

## Vorlage zur Stundenplanung (Grundkurs)

## Spielesammlung

um weitere Kennenlern- und Kooperationsspiele ergänzen

## Arbeitsblätter der Referent\*innen

# ANLAGEN

Diese Anlagen sind beim jeweiligen Landessportbund/-verband erhältlich.

## Grundkurs (weiterführende Informationen zur Ausbildung)

* Ehrenkodex
* Übungsleiter\*innen-/Trainer\*innen-Vertrag
* Übungsleiterpauschale (Bezahlte Mitarbeit)
* Vorlage kostenfreie Beantragung Führungszeugnis
* Vorlagen zur Lizenzbeantragung

## Aufbaukurs

Arbeitsmaterialien für Teilnehmer\*innen und für Lehrpersonen, die Sportverbände gemeinsam mit Lehrpersonen entwickeln und fortlaufend anpassen können. Dies sind z.B.:

|  |  |
| --- | --- |
| **für Teilnehmer\*innen** | **für Lehrpersonen** |
| Beobachtungsbogen für eine Sportstunde und Lehrprobe | Physiologie der Frau und ihr Menstruationszyklus |
| Fallbeispiele für schwierige Situationen | Beobachtungsbogen für eine Sportstunde und Lehrprobe (Indikatoren) |
| Rollenkarten | Übersichtstabelle über die kognitive, sozial-emotionale und körperliche Entwicklung des Menschen |
| Beeinträchtigungen erleben | Muskelabbau im Alter |
| Gesprächsleitfaden des neuseeländischen Sport-Dachverbandes - Mit dem R.E.V.I.E.W. Leitfaden wirksames Feedback geben. | Gruppenphasen-Modell nach Bruce Tuckman |
|  | Kernlehrmittel Jugend+Sport, Schweizerische Eidgenossenschaft, Bundesamt für Sport BASPO, 2016, S. 16 – 25 |
|  | Ordner Fit für die Vielfalt:Das Kurvenmodell, S. 79-80 |
|  | Das 4-Ohren-Modell  |
|  | Übersicht Gefahrenquellen (LSB NRW, Basismodul) |

1. Es zeigen vielfältige Studien, dass außerhalb von Sportvereinen die Lebensgewohnheiten von immer mehr Menschen in Deutschland geprägt sind von zu wenig täglicher Bewegung und zu langem Sitzen (z.B. [DKVG\_Report 2023](https://www.dkv.com/downloads/DKV-Report-2023.pdf)). Schon Kinder leiden unter gesundheitsrelevantem Bewegungsmangel [siehe Ergebnisse aus der [Motorik-Modul-Längsschnittstudie](https://publikationen.bibliothek.kit.edu/1000095369) (MoMo 2017); [Vierter Kinder- und Jugendsportbericht](https://www.bundestag.de/resource/blob/829816/1fb85e606d75d91f16539bbfcba94f23/20210324-Kernaussaugen.pdf) (2020), [Auswirkungen der Covid-19-Pandemie auf Kinder und Jugendliche](https://link.springer.com/article/10.1007/s43594-022-00074-9) (2022)]. [↑](#footnote-ref-1)